MANGAYAR MALAR

நவம்பர் '92 ரூ. 6.00

மங்கையர் மலர்



புதிய மார்ட்டீன் கொசுவிரட்டி மேட், கொசுக்களை
நொடியில் விரட்ட சர்வதேச ஃபார்முலா மூலம்
தயாரிக்கப்படுவது.

அளிப்பவர்கள் : ரெக்கிட் & கோல்மன். உலக முழுதும்
இல்லம் போற்றும்
பெண்மணிகளால்
நம்பப்படும் பெயர்.

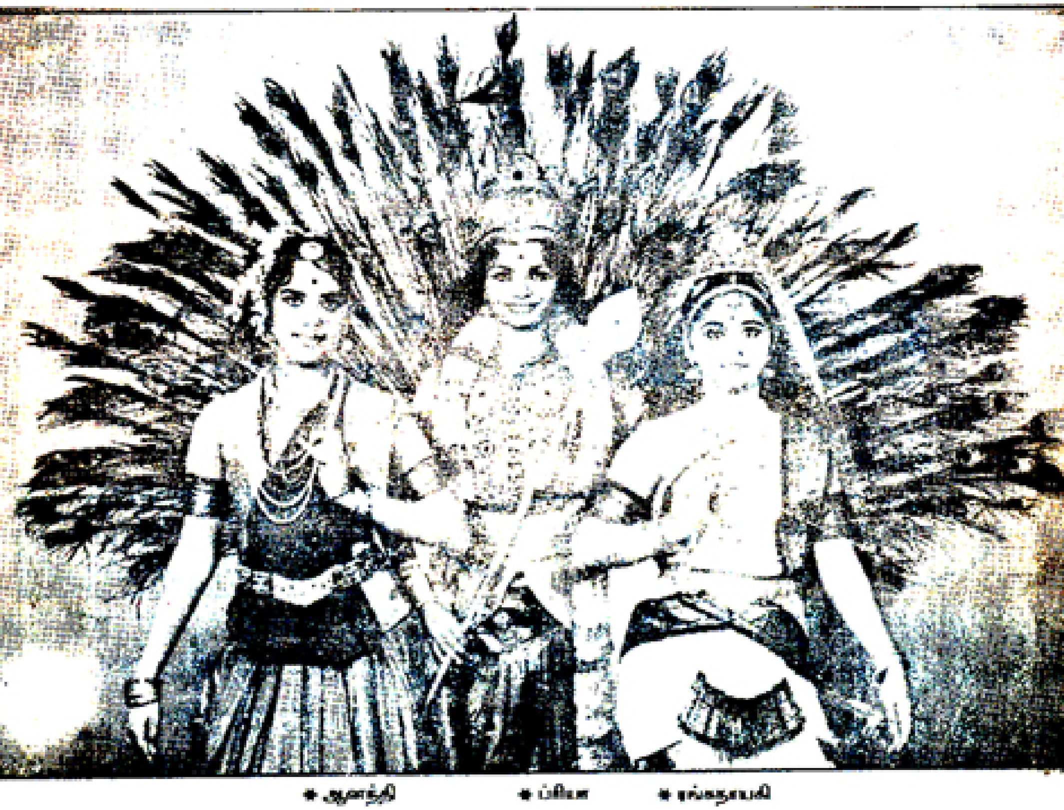


Ogilvy&Mather TAM

ஒருத்தியே வள்ளியாக, தெய்வானை-யாக

"என்னுடைய நடனக் குழுவிலுள்ள இருபது மாணவிகளை வைத்துக் கொண்டு இது வரை கந்தன் காவியம் நூறு முறை அரங்கேற்றி விட்டேன். ஒரு நாட்டிய நாடகம் நூறு முறை நடந்ததில்லையாமே. எங்களுடைய நூறாவது நிகழ்ச்சிக்கு வந்திருந்த முன்னாள் ஜனாதிபதி திரு. ஆர். வெங்கடராமன் சொன்ன போது ரொம்ப சந்தோஷமாக இருந்தது..." என்கிறார் ரேவதி முத்துஸ்வாமி. 'ஸ்ரீரங்கம் பரத நாட்டியாலயா' என்ற பெயரில் நடனக் குழுவை அமைத்துப் பல்வேறு நடன நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வருகிறார் இவர்.

"மாணவிகளாகவும், இளம் பெண்களாகவும் இருக்கின்றதால் இந்த நாட்டியக் குழுவுக்குப் பல சமயம் பிரச்னைகள் வரும். கோயில்களில்



• ஆனந்தி • ப்ரியா • ரங்கநாயகி

நடக்கும் போது சிலருக்கு வர முடியாது. சில சமயம் தேர்வுகள் வந்து விடும். அப்படித்தான் திருச்செந்தூரில் ஆவணி மூல விழாவில் நிகழ்ச்சி ஏற்பாடான போது ஏழு பெண்கள் வரவில்லை. ஆனால் ஒரே பெண் இரண்டு, மூன்று வேடமிட்டு சமாளித்து விடுவாள். ஒரு சமயம் வள்ளியாகவும், தெய்வானையாகவும் ஒரே பெண்ணே சமாளித்தாள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்...'' என்றார்.

சமீபத்தில் 'கந்தன் காவியம்' நூறாவது முறையாக அரங்கேறியது; ஸ்ரீரங்கம் பரத நாட்டியாலயாவின் இருபதாவது ஆண்டு விழா என இரண்டையும் இணைத்து விழாவாக சென்னையில் கலாமந்திர் ட்ரஸ்ட் கொண்டாடியது. இவ் விழாவிற்குத்தான் முன்னாள் ஜனாதிபதி தலைமை தாங்கினார்.

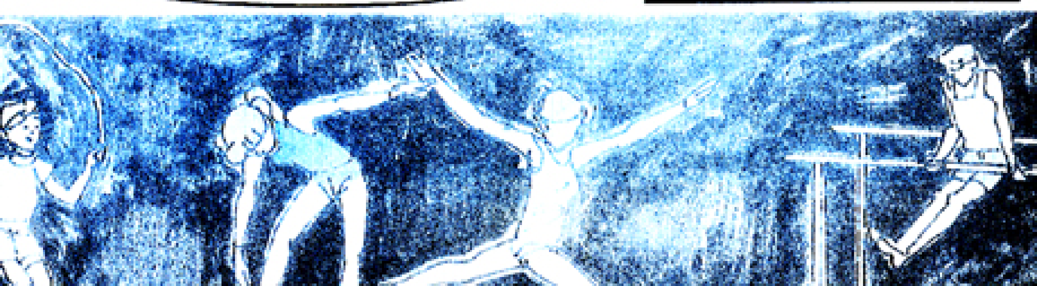
இவர்கள் பல நாட்டிய நாடகங்களை நடத்தியிருந்தாலும் கந்தன் காவியம் மட்டுமே இந்தளவு பிரபலமடைந்ததற்கு ரேவதி கூறும் காரணம் சுவையானது -

''முருகனை வைத்துச் செய்யப்படும் எந்தக் காரியமுமே சிறப்புப் பெறுகிறது. சூலமங்கலம் சகோதரிகள் கந்தர் சஷ்டிக் கவசம் பாடிய பிறகுதான் புகழ்பெற்றார்கள். சீர்காழி கோவிந்தராஜன் முருகன் புகழ் பாடியே புகழ் பெற்றார். அந்த வள்ளிமணாளன் கண்கண்ட தெய்வம்.



அவனைக் கொண்டாடிச் செய்யும் எந்தக் காரியமும் சோடை போவதில்லை'' என்கிறார் உணர்ச்சிவசப்பட்டு.

- பவித்ரா





ஆம். சரியாக சாப்பிடாமல் இருப்பது குழந்தையின் வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம்.

சரியாக சாப்பிடாமலிருக்கும் குழந்தை தனது உடலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்தையும் முழுமையாகப் பெறுவதில்லை. இப்பற்றாக்குறை அவனது வளர்ச்சியை பாதிக்கக் கூடும். அவனுக்கு அளிப்பீர் காம்ப்ளான். அவன் இழந்த ஊட்டத்தைப் பூர்த்தி செய்ய காம்ப்ளான் உதவுகிறது. குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தலைசிறந்த புரதமாகிய பால் புரதம் 20% மற்றும் உடலுக்குத் தேவையான 22 அத்தியாவசியமான ஊட்டச்சத்துக்கள் அடங்கியதாகும் காம்ப்ளான்.



காம்ப்ளான்®

திட்டமிட்ட பரிபூரண உணவு.

GX 27 203 TAM R2

தென்னாட்டில் ஒரு

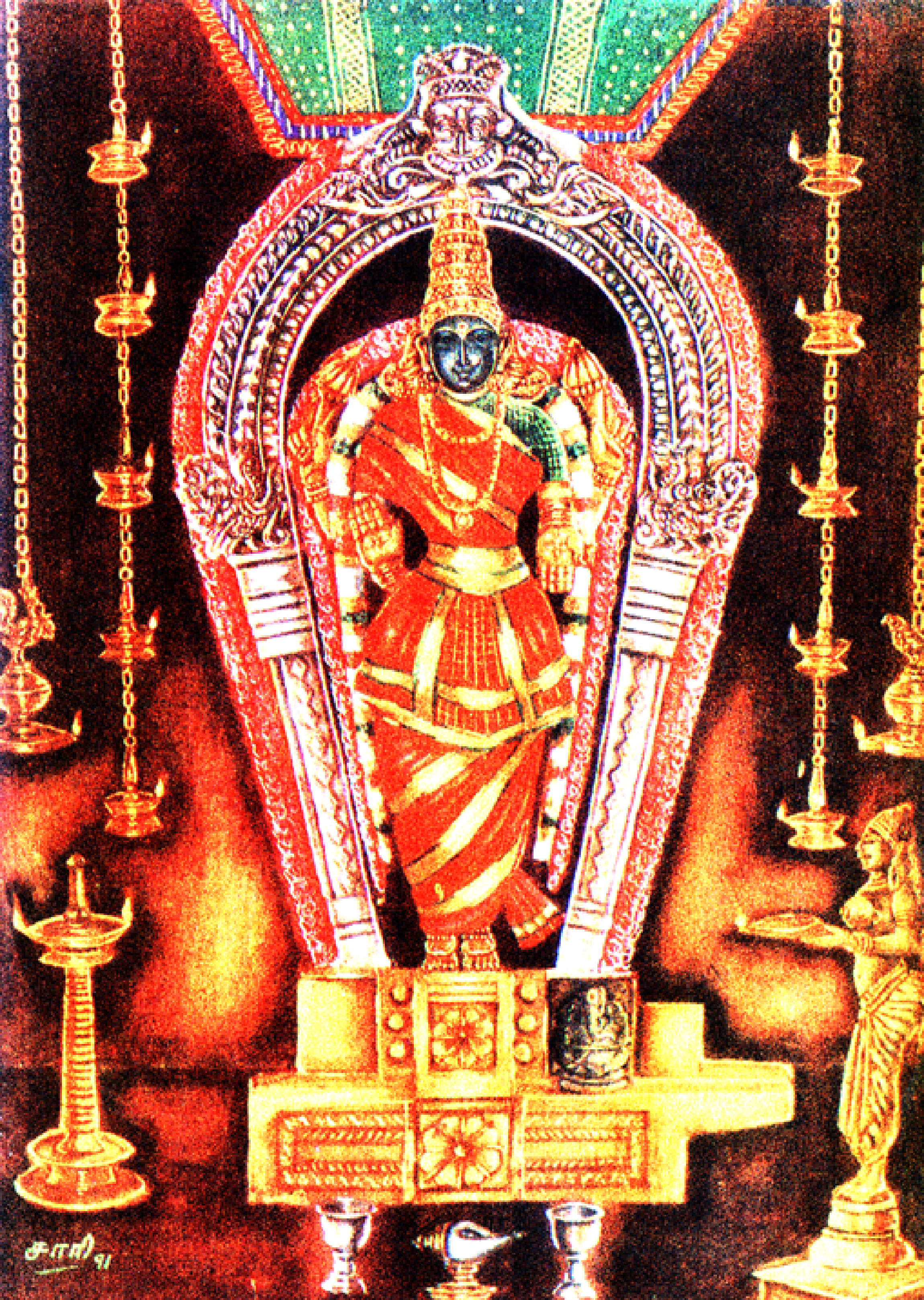




தண்ணீர்ப் பஞ்சம், வறட்சி என்றெல்லாம் பேசப்படும் நேரத்தில் கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை 'சல சல'வென ஓடும் புதுநீரின் ஓசை எத்தனை அற்புதமாக இருக்கும். படித்துறையின் இந்தப் பக்கம் காலை வைத்தால் வெதுவெதுப்பாக ஓடி வரும் பவானி நீர். அந்தப் பக்கம் காலை அளைந்து கொண்டு 'ஜில்'லென மேட்டூரின் குளிர்ச்சியை அள்ளித் தரும் காவிரி நீர். இரண்டும் சங்கமேஸ்வரரின் கோயிலிலே சங்கமமாகி அங்கே உற்பத்தியாகும் அமிர்தவாஹினியை அணைத்துக் கொண்டு ஒரே ஆறாகத் தன் பயணத்தைத் தொடருகிறது.

ஈரோடிலிருந்து பதினைந்து கிலோ மீட்டர் தொலைவில் இருக்கும் பவானியில்தான் வேதநாயகி சமேத ஸ்ரீ சங்கமேஸ்வரரின்

'திரிவேணி சங்கமம்'



இந்த ஆலயம் எழும்பியுள்ளது. இங்கு வேதவல்லித் தாயாருடன் கூடிய நாராயண னின் ஆலயமும் உள்ளது.

வட இந்தியாவில் திரிவேணி சங்கமம் இருப்பது போல இங்கேயும் திரிவேணி சங்கமம்தான் நிகழ்கிறது. அதே போல பத்ரிகா (இலந்தை) மரம் ஸ்தல விருட்ச மாக இருப்பதால் தென்பத்ரிகா ஆசிரமம் என்றே இக் கோயில் வழங்கப்படுகிறது. திருஞான சம்பந்தர் பாடல் பெற்ற திருத் தலமும் இது.

கூடல் சங்கமத்தைக் கண்டுகளித்து விட்டுப் படியேறினால் அமிர்தலிங்கம் உள்ளது. இந்த லிங்கத்தைக் கீழுள்ள ஆவுடையாரிடமிருந்து எளிதாக எடுத்து விடலாம். அமிர்தலிங்கத்தை மடியில் எடுத்துக் கொண்டு மூன்று முறை இந்தச் சன்னிதியைச் சுற்றி வந்தால் புத்திரப்பேறு கிடைக்குமாம். ஆவுடையாரில் காதை வைத்துக் கேட்டால் கீழே சலசலத்து ஓடும் ஆற்றின் நீரோட்டத்தைக் கேட்க முடிகிறது. தண்மையான அமிர்தவாகினியின் மேலே அமர்ந்து, புத்திரபாக்கியம் வேண்டுவோ ருக்கு மனம் கனிந்து வரம் தந்து கொண் டிருக்கிறார் அமிர்தலிங்கேஸ்வரர்.

உள்ளே சென்றால் ஈசனுக்கு நான் இளைத்தவளில்லை என அருள்வடிவமாகி நின்ற திருக்கோலத்தில் காட்சி தருகிறாள் வேதநாயகி.

1801-ல் வில்லியம் கேரோ என்ற ஆங்கி லேயர் இங்கே ஆட்சி புரிந்து கொண்டிருந் தார். ஒரு நாள் இரவு இவர் தூங்கிக் கொண்டு இருந்த போது கனவில் ஒரு சிறுமி தோன்றி 'உடனே இந்த மாளி கையை விட்டு வெளியேறு' என்று வற் புறுத்தி இருக்கிறாள். எதுவும் புரியாமல் இவர் வெளியே ஓடி வந்த தருணமே அந்த மாளிகை இடிந்து விழுந்திருக்கிறது. பக்கத் தில் இருந்த கோயில் தலைமைக் குருக்கள் மெய்சிலிர்த்து,

''இது அம்பாளின் திருவிளையாடல்'' என்று வணங்கி இருக்கிறார்.

''அப்படியானால் நான் அந்த அம்மா வைப் பார்க்க வேண்டும்'' என்றாராம் வில்லியம் கேரோ.

இவர் இந்து அல்லாதவர் என்பதால் கோயில் சுவரில் அம்மன் சந்நிதிக்கு நேரே மூன்று துளை போட்டு, சந்நிதியில் எல்லா விளக்கையும் ஏற்றி, கேரோவை அத் துளை கள் வழியே தரிசிக்கச் சொல்லியிருக்கிறார் கள். வேதநாயகி கனவில் வந்த சிறுமியாக அங்கே சிரித்திருக்கிறாள்!

புல்லரித்துப் போன கேரோவிற்கு அன்று முதல் வேதநாயகி கண்கண்ட தெய்வமானாள்! அவள் அமர்ந்து ஊஞ்ச லாட தந்தக் கட்டிலைச் செய்து கொடுத் திருக்கிறார். இன்றும் அதிலே ஆனந்தமாக அமர்ந்து அருள்பாலித்துக் கொண்டிருக் கிறாள் பண்ணார் குழலி எனச் சொல்லப் படும் வேதநாயகி என அந்தத் தந்தக் கட்டி லையும், அதிலே கேரோவின் கையெழுத் தையும் காட்டினார்கள் கணேச குருக் களும், முத்துக்குமர குருக்களும்.

''இங்கே சங்கமேஸ்வரர் லிங்க ஸ்வரூபமாக அமர்ந்து அருள்பாலிக்கிறார். மூன்று நதிகளின் கூடுதுறையில் இவர் அமர்ந்திருப்பதால் இவர் சங்கமேஸ்வரர் ஆனார். ஜுரகரேஸ்வரர் சங்கமேஸ்வரர் சந்நிதியின் அருகே உள்ளார். கடும் காய்ச் சல், உடல் வியாதி இவைகளுக்கு இங்கு வேண்டிக் கொள்வார்கள். மிளகு ரச மும் அன்னமும் மட்டுமே இந்த ஈஸ்வர னுக்கு நைவேத்தியம். சுவரைப் பார்த்துக் கொண்டு ஜேஷ்டாதேவியும் (மூதேவி) இங்கே உள்ளாள். ஏனெனில் இவள் நம் மைப் பார்க்கக் கூடாதல்லவா? ஜேஷ்டா தேவிக்கும் விசேஷ பூஜைகள் உண்டு'' என்கிறார் செயல் அலுவலர் வி. கிருஷ்ண பாண்டியன்.

வேதநாயகிக்கும், சங்கமேஸ்வரருக் கும் நடுவில் சுப்பிரமணிய சந்நிதி இருப்ப தால் இது சோமஸ்கந்தர் ஸ்தலமாகவும் விளங்குகிறது எனலாம்.

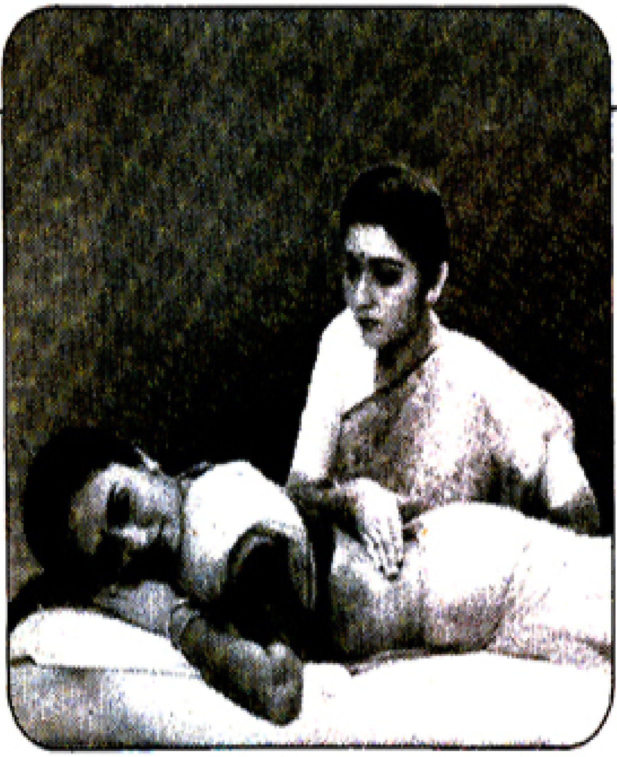
சைவ வைணவ சமரசத்திற்கு எடுத்துக் காட்டாக சௌந்தரவல்லித் தாயார் சமேத ஆதி கேசவப் பெருமாள் சந்நிதியும் இங் குள்ளது. வைணவ நெறியில் வாழும் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள மக்கள் எல்லாம் இங்கே வந்துதான் விழா கொண்டாடு கிறார்கள். குமாரபாளையத்திலிருந்து வந்தி ருந்த நூற்றுக்கணக்கானோர் அன்று 'சாமி கும்பிடும் விழா' நடத்தியதைப் பார்க்க முடிந்தது.

'பதினெட்டாம் பெருக்கு' காவேரி ஓடுமிடமெல்லாம் சிறப்புதான். இங்கு பவானியும் அல்லவா சேர்ந்து விடுகிறாள். விழாவிற்குக் கேட்கவே வேண்டாம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆடி மாதம் பதி னெட்டாம் பெருக்கு நாளில் நிற்க இடம் இருக்காதாம். திரிவேணி சங்கமத்தில் நீராடித் திளைக்கும் ஆயிரக்கணக்கான பக்தர்களை அன்று பார்க்கலாம். அதே போல சித்ரா பௌர்ணமியும் மிகவும் விசேஷமான நாள். அமாவாசை, பௌர் ணமி ஒவ்வொரு மாதமும் சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறதாம். ஐப்பசி பௌர் ணமி அன்று சங்கமேஸ்வரருக்கு அன்னாபி ஷேகம் நடைபெறும். அன்றைய தினமும் மிகவும் விசேஷமான பூஜைகள் நடத்தப் பெறுமாம்.

'ஈட்டுத் துயரறுக்கும் எம்மான் இடம்' என திருஞான சம்பந்தர் சொன்னபடி வாடி வரும் பக்தருக்கெல்லாம், வரையாது அருளை வாரி வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறார் வேதநாயகி உடனுறை சங்கமேஸ்வரர்.

– மஞ்சுளா ரமேஷ்

ஓயாது, ஒழியாது தலைக்கு மேல் வேலை
அதை சுமப்பதின் பலன் இடுப்பு வலித் தொல்லை.



அயோடெக்ஸ் தரும் நிவாரணம் இதம் இதம்

[illegible]



[illegible]

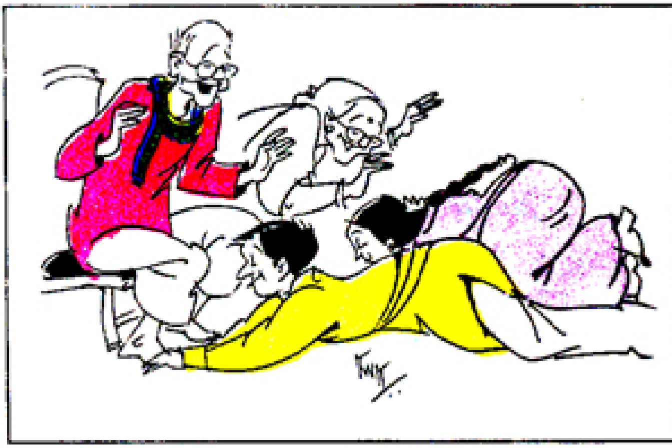


அயோடெக்ஸ்®

அயோடெக்ஸ் தடவுங்கள்.-வேலையைத் தொடருங்கள்.

HTA 9643


LABORATOIRES
GARNIER
PARIS
"என் கேசத்தை
உண்மையிலே மிருதுவாக்
நான் உபயோகிப்பது மிகவ
மென்மையான ஒன்றையே
உல்த்ரா டு கண்டிஷனிங் ஷேம்பூ, தாவரங்க
இயற்கை சாற்றிலே தயாரிக்கப்பட்டது.
லெபோரட்டாயர்ஸ் கார்னியர் பாரிஸ், பிரெஞ்சு நாட்டின் நம்பர் 1 கேசப்பராமரிப்பு கம்பெனியாக விளங்கும் நிறுவனத்தினால் படைக்கப்பட்டு உத்திரவாதம் பெற்ற உல்த்ரா டு-வின் மென்மையான ஃபார்முலாவில் கீழ் குறிப்பிட்டவை அடங்கியுள்ளன.
வறண்ட கூந்தலுக்கு வீட்ஜெர்ம் எண்ணெய்
வைட்டமின்கள் பி & ஈ செறிந்த இ உலர்ந்த கேசத்தை மிருதுவாக்கி, பளபளக்கச் செய்து நன்கு படியும் தன்மையை அளிக்கிறது.
சாதாரண கூந்தலுக்கு லைம் ப்ளாஸம்
மருத்துவ மற்றும் அழகு சாதனங்க தயாரிப்பில் உபயோகமாகும் லை ப்ளாஸம் மிருதுவாக்கும் ஆக்க கூறுகளுக்குப் புகழ் பெற்றது.
எண்ணெய் பசையுள்ள கூந்தலுக்கு ஸேஜ் சாறு
கட்டுப்படுத்தும் ஆக்கக்கூறுகளின் வளத்தினைக் கொண்ட இது எண்ணெய் பசையுள்ள கூந்தலை நிறம்பட சுத்தம் செய்து, இலேசா முழுமையை அளிக்கிறது.
Ultra DOUX
LABORATOIRES GARNIER
கேசப்பராமரிப்பில் பிரெஞ்சு நாட்டின் நம். 1.



‘ஈகோ’ என்கிற நெம்புகோல்

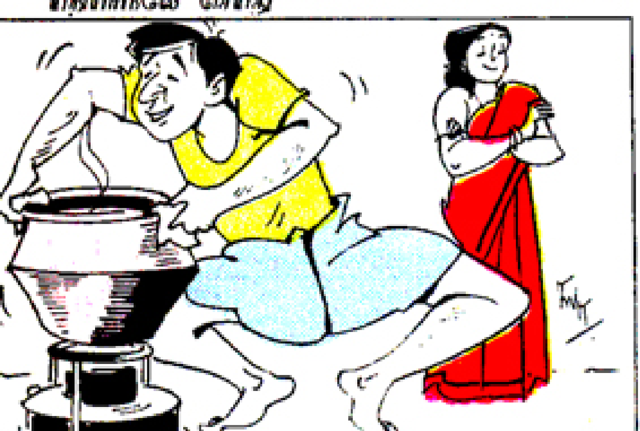
இறைவனைக் கூட ஆயிரம் நாமம் சொல்லி அவனே! இவனே! என்றழைத்தால் கண் மலர்வான் என்கிறார்கள். எப்பேர்ப்பட்ட தலைவர்களுக்கும் மேடைகளுக்கும் அலங்கார வார்த்தைகளால் பட்டம் சூட்டி மலர்க் கிரீடமும் பொன்னாடையுமாக விமரிசைகள் செய்து வளைக்க முடிகிறது.

இதையெல்லாம் சின்ன அளவில் நாம் பரஸ்பரம் செய்து கொண்டு சந்தோஷம் காண முடியும்.

ஒரு வயதுக் குழந்தையிலிருந்து நூறு வயதுப் பெரியவர் வரை எல்லோருக்கும் ‘அகம்’ உண்டு. அந்த இடத்தில் சின்ன அடிபட்டால் தொலைந்தது. சின்னக் குழந்தை எரிமலையாகும். பெரியவர் பொசுக்கி விடுவார்.. அதே ‘அகத்’தைத் தட்டிக் கொடுத்துப் பொங்க விட்டால் எல்லா காரியத்தையும் சாதித்துக் கொள்ளலாம். நம்முடைய இடத்தையும் நல்ல விதத்தில் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

ஈகோ boosting என்பதை நாம் எல்லோருமே நம்மை அறியாமலே செய்து வருகிறோம் தான். இன்னும் கொஞ்சம் திட்டமிட்டு, இன்னும் சிறிது மீறல்களுக்குக் கூட அனுமதித்து அதே வேலையைச் செய்தால் வெற்றி நம் கையில்.

என் நண்பரின் பாஸ் யாரையும் மதிக்காதவர். நண்பருக்கு அலுவலக அறை வசதியாக இருக்கவில்லை. கருத்துப் போல மாற்றம் செய்து கொள்ள ‘பாஸ்’ இடைஞ்சலாக இருந்தார் (எதற்கு இப்போது?) ஜனரஞ்சகமான பத்திரிகையில் பாஸ் ஒரு நல்ல கட்டுரையை ‘தொழில் நுட்ப’ அறிவோடு எழுதியிருந்தார். ஒரு பொறியாளரின் கோணமாக மட்டும் அது இல்லாமல் தேசியம் தழுவி சகலருக்கும் புரிகிற மாதிரி இருந்தது. நண்பர் எஜமானரைச் சீண்டி புத்தியின் பொங்கலைப் பார்க்க விழைந்தார். அவரை அணுகி நண்பர் சந்தேகம் ஒன்றைக் கட்டுரையில் கட்டிக் காட்ட ‘நக்கீரவாதி’ அறிஞர் அதை விவரிக்க, நண்பர் வெட்ட, எதிர்வாதி அதை ஸ்தாபிக்க இறுதிக் கட்டத்தில் எஜமானருக்கு புலி வேட்டையாடிய பின் புலித் தலைமேல் கால்



வைத்துத் துப்பாக்கியுடன் நின்ற வேட்டைக்காரனின் எக்களிப்பு.

இதில் வேடிக்கை என்ன வென்றால் நண்பரின் 'செம்பர்' மாற்றத்தை உடனுக்குடன் ஒப்புக் கொண்டு அங்கே எண்டி மேட்டில் கையெழுத்தும் போட்டாராம்.



இந்த வெளிப்பாடு 'ஈகோ'வின் போங்கல்தான். சின்னக் குழந்தை முதலடி எடுத்து வைக்கிறது. 'தொபால்' என்று விழுகிறது. முகத்தில் வலிச் சுளிப்புகள். யாரோ தன்னைப் பார்த்து விட்டதில் அவமானம்.

பச்சைக் குழந்தைக்கு அவமானமா? எதற்கு? என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. அதன் பிஞ்சு மனதில் மானம் அவமானம் இருக்கிறது. அது குன்றிப் போகிறது. அதைத் தவிர்க்கத்தான் நாம் 'தரை சரியில்லை.. இதுதான் குழந்தையைத் தள்ளி விட்டது' என்கிறோம். தரையை ஆத்திரத்தோடு அடித்துக் குழந்தையின் ஈகோவைத் திருப்தி படுத்துகிறோம்.

இதையே மேன்மேலும் செய்து வந்தால் பையன் தன் தப்புக்கெல்லாம் யார் மீது பழி போடலாம் என்று ஆள் தேட ஆரம்பிக்கலாம்.

ஆனாலும் கண்ணே! மணியே! என்று குழந்தையைக் கொஞ்சுவது 'பாப்பாவோட பொம்மை', 'ராஜாவோட தட்டு', 'கண்ணன் ஆடற நாற்காலி' என்றெல்லாம் தூக்கி வைப்பது எல்லாம் Ego boosting வடிவங்கள்தான். சின்ன அளவில் இந்த Ego boosting நல்ல ஆரோக்கியமான பலன்களையே கொடுக்கின்றன.

வடநாட்டில் குழந்தைகளை 'வாடா, போடி' என்று சொல்ல மாட்டார்கள். 'நீங்கள்' 'தாங்கள்' போட்டு 'ஆப்' என அழைப்பார்கள். குழந்தைகளும் தம்மைத் தாமே 'ஹம்' என்று உயர்த்திப் பேசி அதே மரியாதையை மற்றவர்களுக்கும் கொடுப்பார்கள். ஒரு அலுவலகத்தில் மேலாளர் எஸ்பி க்கும் பின்புறமே குடியிருப்பு இருந்தது. எஸ்பியின் மூன்று வயது மகள் எப்போதாவது அலுவலகம் பக்கம் வருவதுண்டு. ஒரு முறை எஸ்பி குழந்தையை 'வாடா பாப்பா' என்று கொஞ்சியவாறு இருந்தார். எப்போதும் 'எஸ்பி அங்கிள்' என்று கூப்பிடும் பாப்பா அன்று போடா எஸ்பி என்று கத்திவிட்டு ஓடிவிட்டது. அன்று அவரின் முகத்தை இன்று ஞாபகப்படுத்திக் கொண்டாலும் சிரிப்பு வரும்..



புருஷன் எப்போதும் வீட்டு வேலைப் பக்கமே வராதவர். எப்போதும் ஆபீஸ் வேலை, 'ஹாபி'யாக ஸ்போர்ட்ஸ் என்று மட்டுமே இருப்பவர். மனைவி தேர்ந்த முதல் தரமான வீட்டு

நிர்வாகி. புத்திசாலி. வீட்டு வரவு செலவு முதல் எதிர் கால திட்டங்கள் வரை எல்லாம் கைக்குள் வைத்திருப்பவர்.

மனைவி காலை எழுமணிக்குக் கணவரிடம் ஓடி வருகிறாள் ஒரு பாட்டிலுடன்.

'மூடியைக் கொஞ்சம் திறந்து தர்றீங்களா?'

காலைப் பத்திரிகை, தேநீர், குளியல், ஃபோன் அழைப்பு இவற்றுக்கு மத்தியில் கணவர் அமைதியாக பாட்டிலைக் கையில் வாங்கி அழகாக தெம்பி மூடியைத் திறந்து கொடுக்கிறார். எப்பேர்ப்பட்ட ஈகோ பூஸ்டர்? வீட்டில் வேலைக்காரர்கள் உண்டு. வளர்ந்த மகன் திறக்க முடியும்.

ஆனால் வீட்டில் ஒட்டாத தலைவருக்கு வீட்டில், வீட்டு வேலையில் பங்கு பங்கிட்டு கொடுப்பது எப்படி?

'இந்த வீட்டுக்கு நான் ரொம்ப முக்கியம். என் பணம் இருந்தால் போதாது இங்கே. இந்த வீடும், வசதியும் 'நான்' ஆக்கிட்டேன். பாட்டில் திறக்கக் கூட என் பெண்டாட்டிக்கு 'நான்' வேண்டும்.'

'நான் ரொம்ப முக்கியம். என் மனைவி என் பலத்தின் மீது நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறாள்.'

இந்த 'அகம்' நிறையும் மனிதனுக்குத் தேவைப்படுகிறது.

இதே போலத்தான் பெண்கள் கணவன்மாரைக் கூப்பிட்டு 'அண்டா' இறக்கித் தரச் சொல்வது. தேங்காய் உடைத்துத் தரச் சொல்வது. கிரைண்டரின் குழவியை அப்புறப்படுத்தச் சொல்வது என்பதெல்லாம்.

இவற்றையெல்லாம் பெண்களே செய்ய முடியும். கணவர் ஊரில் இல்லாத வேளையில் 'அண்டா' ஏற்றப்படுவதே இல்லையா? அல்லது பாட்டில் மூடி திறக்கப்படுவதே இல்லையா?

'அப்பாவுக்குத் தான் தெரியும் அவரைக் கேள்.'

'அவருக்குத்தான் அந்த ஏரியா தெரியும்.'

'எங்க எந்த கௌண்டரில் இந்த ரீஃபண்ட் வாங்க முடியும்?'

என்றெல்லாம் பெண்கள் கேட்பது பல சமயங்களில் சாதுர்யமாகத்தான்.

'பாவம் என் மனைவிக்கு அதெல்லாம் தெரியாது.'

'படித்தவள்தான். ஆர்டிஓ ஆபீஸ் வாசல் போய் காரியம் சாதிக்க வராது.'

இப்படி ஏற்படுகிற ஈகோ பூஸ்டர் மனைவியின் வலுவான இடத்தை

புருஷனின் தேவையை வேண்டுமென்றே குறைவை அவளுடைய திருமண வாழ்க்கை அவளுடைய திருப்தியை அவளுக்குப் பெற்றுத் தருகிறது.

குடும்பத் தலைவி ஊருக்குப் போகி றாள்.

'ஐயையோ! அதுவரைக்கும் பாட்டுப் போட்டு இருக்கே, ரொம்ப டென்ஷன் ஆவாளே!'

'ஏங்க, உங்க 'வெயிட்டுமேல' ரொம்பவும் ஜோரு. தினமும் மாத்திரையைத் தவறாமல் சாப்பிடுங்க.'

நாலுநாள் நிமிஷமாகப் போய் விட்டது. ஞாயிற்றுக் கிழமை இரவோடிர வாக ஊரில் எல்லாம் வேண்டுதல்களையும் உதறிவிட்டு அம்மா ஓடி வருகிறாள்.

நாலுநாள் அப்பாவும் குழந்தைகளும் அமர்க்களமாகக் குடும்பம் செய்தார்கள். வியாழன், வெள்ளி, சனி மூன்று நாளும் ஆபீஸ் கிளப் காவேரி போய் வந்தார்கள். கெட்டியான தயிரும் (அம்மா இருந்தால் ஏன் தயிர் கிடைப்பதில்லை?) நிறைய பிஸ்தாப் ஏலப்போட்ட பேக்கரி ஜூட்டங் களும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைத்தன. சைனஸ் ஆர்மின் கேக் கிளாஸைக்கிடையில் 'வெனிலா' ஐஸ் கிரீமைப் பூசி, அதோடு நல்ல வெஜிடபிள் சாண்ட்விச்சாக 'மஹா'வான காலை உணவு சாப்பிட் டார்கள். அம்மா எப்போதும் இட்லி, தோசை அல்லது உப்புமா செய்வாள். கொஞ்சம் கூடப் பிடிக்காது. சென்னை துல்லாணி வடாம் கிடைத்து பொரித்துப் போட்டார் அப்பா. ஓடிப் போய் ஊறுகாய் பாட்டில் வாங்கி வந்தார்.

ஞாயிற்றுக் கிழமை காலை குளித்து விட்டு புலி புரோகிராம் பார்த்து சாப்பாட் டுக்கு தூங்கு நட்சத்திர ஹோட்டல் போய் மாலை சினிமாவுக்குப் போய் அம்மா மறுநாள் வருவதையே ஒரேயடியாக மறந்திருந் தார்கள். காலை 'அம்மா வந்தாள்'.

அப்பாடா என்று பெருமூச்சு விட்டார் அப்பா.

'எங்கே நீ சாயங்காலம்தான் வருவி யோன்னு பயந்துண்டு இருந்தேன். இன் னிக்கு எனக்கு போர்ட் மீட்டிங் இருக்கு. உன் புத்தகங்களை எடுத்துச் சமாளிக்க முடி யலை. நீ வந்தாதான் இதெல்லாம் சரிப் படும்' என்றார்.

குடும்பத் தலைவிக்குப் பெருமையில் முகம் பூரித்தது. 'நான் இல்லாவிட்டால் இந்த வீடு நடக்காது. மிஞ்சிப்போனால் நாலு நாள். அதற்கு மேல் தாக்குப் பிடிக்க மாட்டார்கள் இவர்கள்.'

இந்த சின்ன புல்லுக் தானே வாழ்க் கையை இயக்கும் சக்தி?

நாலு நாள் புலம்பிப் புலம்பிப் பெரு மைப்படுவாள் அந்தக் குடும்பத் தலைவி. ஒழுங்கான வீட்டைப் பற்றி, சுத்தமான புழங்குவதைக் குறித்து விளக்கு பற்றி, பாசி படர்ந்த சமையலறை விலக்கு பற்றி ஆயிரம் புலம்புவாள். அதெல்லாம் அவள் பெரு மையின் வெளிப்பாடுகள். வீடு தப்புதலாக எப்போதும் போல இருந்து குழந்தைகள் அப்பாவுடன் நாலுநாள் கொண்டாடியது தெரிந்தால் அம்மாவுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போயிருக்கும். வீட்டில் மதிப்பில்லை என்றாலும் கொஞ்சம் வெறிச் சென்றிருக்கும் மற்றபடி நன்றாய்த்தான் இருக்கும். எல்லாம் வழக்கம் போல நடக் கும்.

இதையெல்லாம் சொல்ல மாட்டோம். அவரவர் பிரிவால் தவித்துப் போவதாகத் தான் சொல்வோம்.

ஒரு மாசம் லீவில் போய் விட்டு ஒரு உதவியாளர் ஆபீஸ் ஜாயின் பண்ணுவார்.

'அப்பாடா இனிமே பட்ஜெட் ஸ்டேட்மெண்ட் பற்றி எனக்குக் கவலையேயில்லை.' என்று தான் ஆபீஸர் சொல்ல வேண்டும்.

'நீயா? ஒரு மாசமா லீவில் இருந்தாயா? இப்பதான் வந்தியா? நீ இருக்கிறது இல்லாதது ரெண்டும் ஒண்ணுதான் இந்த ஆபீஸ்ல' என்று அந்த அதிகாரி சொன்னால் அந்த ஆளிடமிருந்து மட்டுமில்லை வேறு எந்த உதவியாளரிடமிருந்தும் மேற்கொண்டு வேலை வாங்க அவரால் முடியாது.

ஒரு ஆபீஸை சரியாய் மேய்க்கத் தெரியவில்லை என்று அதிகாரி முத்திரை குத்தப்படுவார்.

இத்தனையும் குறிப்பிட்ட உதவியாளருக்கும் ஈகோ உண்டு அதைப் பொங்க விட வேண்டும் என்று அதிகாரிக்குத் தெரியாததால் அல்லது தெரிந்தும் புறக்கணித்ததால்.

அவ்வளவு ஏன்? வயதானவரை விழுந்து வணங்குவது கூட அவர்களின் ஈகோவை பூஸ்ட் செய்வதுதான். 'உங்கள் ஆசியால்தான் இவ்வளவாவது சௌகர்யமா இருக்கிறோம்' என்று சொல்கிற முயற்சி. அதில் அவர்களை அகமகிழ வைக்கிற பிரயத்தனம்.

தாய்ப் பாசம், குரு பக்தி என்பதெல்லாம் கூட குட்டிபாணியில் Ego boosting தான். தாய்க்கும் குருவுக்கும் ஆளுமை அதிகமிருக்கும்.

'நான் தானே பெத்தேன், வளர்த்து ஆளாக்கினேன்' என்றும்,

'ரொம்ப சுமார் தான். கோடி காட்டி பிடிக்கலேன்னு சொன்னால் பிரயத்தனம் பண்ணி செஞ்சிடுவாள். எத்தனை பாடு பட்டேன் இவனோடு' என்றும்

அவர்கள் சொல்லிக் காட்டுவது ஆளுமையால்தானே? எத்தனை நாள் அம்மாவின் முந்தானையில் இருக்க முடியும்? எத்தனை வருஷம் குருவின் நிழலில் வளராமல் வாழ முடியும்? அவர்களின் ஆளுமையைச் சமனப்படுத்தி Ego boosting செய்கிறோம்.

எத்தனை வகையில் காட்ட முடியுமோ அத்தனை விதத்தில் காட்டிக் கொள்கிறோம். தாய்ப் பாசம் குரு பக்தி இருப்பதும் சத்தியம். அதைக் காட்டிக் கொள்வதும் அதி முக்கியம்.

இதெல்லாம் 'அகம் பொங்க விடல்'.

பொது மக்களையும் பொங்க விட வேண்டும்.

Thank you for not smoking என்று போர்ட் தொங்கவிட்டு 'புகைக்காதே' என்ற பயமுறுத்தலை அடக்கி வாசிக்கிறோம்.

பொது ஜனத் தொடர்பில் வேலை செய்பவர்கள் எதிர் வருபவரை மதித்துப் பேசி விட்டாலே போதுமானது.. அதிகாரியால் வேலை கைகூடா விட்டாலும் மக்கள் மன்னித்து விடுகிறார்கள்.

எகத்தாளமும் அதிகாரமுமாகப் பேசிய அதிகாரி வேலையை முடித்துக் கொடுத்த பின்னும் பொது மக்களால் இழிபடுகிறான்.

எனவே மற்றவரின் அகத்தை மதிப்பதும் அதைச் சீண்டாமல் தட்டிக் கொடுத்து மகிழ வைப்பதும் ஏமாற்று இல்லை. பம்மாத்து முயற்சியில்லை. நிஜமான கரிசனம். நிஜமான மரியாதை. அதன் மூலம் ஏற்படும் பலன்களும் நிஜமானவை முழுமையானவை. நிரந்தரமானவை.

– மாலதி



பிரஷ்ஷும், பேஸ்ட்டுமாகப்
பல் துலக்கத்தானே செய்கிறீர்கள்? ஒரு நிமிஷம் ப்ளீஸ்!
பிரஷ்ஷில் பேஸ்ட்டை எடுத்துக் கொண்டதும், சிறிது 'டேபிள் சால்ட்டை' அதன் மேல் தூவி, பல் துலக்கிப் பாருங்கள்! நட்சத்திரம் பற்களின் மேல் பவனிக்கும்!
மேலும், ஈறுகளில், பற்களுக்கிடையே உள்ள பாக்டீரியாக்களும் மடியும்.

- திருமதி காந்தாமணி

T. S. S. NIDHI LTD

ESTD 1973

THIRUMYLAI SASWATHA SAHAYA NIDHI LIMITED

Regd. Office: 230, R. K. Mutt Road, Mylapore, Madras 600 004. Phone: 77503.

THIRUVANMIYUR BRANCH : 112, Thiruvalluvar Salai, Kamraj Nagar, Madras 600 041.

DEPOSIT SCHEMES

FIXED DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

Period (months)	Rate of Interest P.A.	CASH INCENTIVE
6	15 %	not applicable
12	17 %	1/2 %
24	18 %	1 %
36	19 %	1 1/2 %
60	20 %	2 %

KARPAGA VIRUTCHAM DEPOSIT SCHEME

(Re-Investment Plan)

(Minimum of Rs. 1000/- and in Multiples of Rs. 500/-)

DEPOSIT AMOUNT RS.	PERIOD (Months)	MATURITY VALUE RS.	CASH INCENTIVE
1000	12	1180	1/2 %
1000	24	1425	1 %
1000	36	1760	1 %
1000	45	2025	1 1/2 %
1000	67	3025	2 %

HIGHLIGHTS:

- Recognised as a NIDHI COMPANY by Central Government of India.
- Company is in 20th year of Service.
- Monthly interest warrants for the financial year would be despatched in advance at the beginning of the year for fixed deposits.
- No tax deduction at source if the fixed deposit holders submits 15 H in case. For any financial year interest exceeds Rs. 2500/-.
- Loan facility upto 75 % on Fixed Deposit and 85 % on Recurring Deposit paid-up amount.
- Pre-mature repayment facility as per terms and conditions
- Your Deposit amount is advanced against Gold Jewels and immovable properties of Madras city limits.
- Transaction with members only (Rupees Two only for Membership.)

JEWEL LOAN

Jewel loans granted on Gold ornaments at Rs. 255/- per gram i.e. Rs. 2040/- per sovereign (8 gm).

Recurring Deposit not required.

SENIOR CITIZEN DEPOSIT SCHEME 19 % p.a.

(APPLICABLE FOR AGED PERSONS ABOVE 55 YEARS, PENSIONERS, HANDICAPPED, WIDOWS, EDUCATIONAL AND CHARITABLE ORGANISATIONS.)

Minimum Deposit Rs. 10000/- Period - 12 months.

RECURRING DEPOSIT SCHEME

(Minimum of Rs. 10/- and in Multiples of Rs. 10/-)

MONTHLY DEPOSIT	100	100	100	100	100	100
PERIOD (Months)	12	24	36	48	60	72
MATURITY VALUE	1315	2850	4650	6710	9050	11,880

SAVINGS DEPOSIT SCHEME 9%

	BUSINESS HOURS		WEEKLY HOLIDAY
	WEEK DAYS	SUNDAYS	
HEAD OFFICE Mylapore	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	FRIDAY
BRANCH OFFICE Thiruvanmiyur	9 am - 12.30pm 2.30 pm - 5 pm	9 am to 12.30pm -	TUESDAY

P. S. SAMBASIVAM
Secretary

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

அந்த மனிதர் வாயைத் திறப்பதே அபூர்வம்!

அட்டை வண்ணப்படம் : டி. சி. நாகேஷ்

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் கெய்ல் டேவர்சுக்கு இரண்டு கால்களும் பயனற்றுப் போய் விட்டன. விடாமுயற்சி செய்து கெய்ல் கால்களுக்கு உயிரூட்டி, 100 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஓடி ஒலிம்பிக் பந்தயத்தில் தங்கப் பதக்கம் வென்றார்!

விடாமுயற்சி வெற்றியைத் தந்தது!

இருபத்து ஐந்து வயதாகும் கெய்லுக்கு கிரேவ்ஸ் என்ற நோய். சாதாரணமாக 96 பவுண்டாக இருந்த அவர் திடுதிடுவென்று 135 பவுண்டாக உப்பி விட்டார். உடல் பருத்ததே தவிர, போதிய பலமில்லை. அவருடைய கால்கள் உடல் பாரத்தைத் தாங்க முடியாமல் தவித்தன. சியோலில் நடந்த விளையாட்டுப் போட்டிகளில் 100 மீட்டர் ஓட்டப் பந்தயத்தில் அரையிறுதிச் சுற்றுக்குக் கூட அவர் தகுதி பெறவில்லை.

பாப் ஃப்ராஸ்ட்டர் என்ற கெய்லின் விளையாட்டுப் பயிற்சியாளர், அவருக்கு கிரேவ்ஸ் நோய் பீடித்து இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தார். கண்களுக்கு அருகில் சதை புடைத்துக் கொண்டு இருக்க, கழுத்துப் பகுதி அசிங்கமாக வீங்கிக் கொண்டு இருக்க, கால்கள் வலிமை இழந்து நின்றன. சில நாட்களில் புற்று நோய் வரலாம் என்று டாக்டர் கூறினார். கண்ணாடியில் முகத்தைப் பார்ப்பதையே கெய்ல் டேவர்ஸ் நிறுத்தி விட்டார்.

ஓட்டப் பயிற்சியையே விட்டு விடலாமா என்று கெய்லுக்குத் தோன்றியது. பாப் கெர்ஸி என்ற பயிற்சி



யாளர், அவரது கவலையைப்
போக்கி, தேறுதல் கூறி, மீண்டும்
பயிற்சி செய்ய வைத்தார்.

கடந்த ஆண்டு பிப்ரவரி மாதம்
கெய்ல் ஓட்டப் பயிற்சியைச்
செய்யத் தொடங்கினார். பகலில்
தொடர்ந்து பயிற்சி
செய்து விட்டு, இரவில் சாக்ஸைக்
கழட்டினால், அவற்றோடு
கொஞ்சம் தோல் ஒவ்வொரு
முறையும் பிய்ந்துக் கொண்டு
வந்தது. உயிர் போவது போன்ற
உணர்ச்சி!
ஒவ்வொரு முறை
அடியெடுத்து வைக்கும் போதும்
ஒரே வலி. துன்பம் தாங்க
முடியாது கெய்ல் அழுவார்.
பயிற்சியாளர் பாப் அவருக்கு
ஆறுதல் கூறுவார். இப்படித்
தொடர்ந்து நடந்தது
ஓட்டப் பயிற்சி.

விடாமுயற்சி, சகிப்புத்தன்மை
கெய்லின் கால்களை
அவர் சொன்னபடி
கேட்க வைத்தது.

ஏப்ரல் மாதத்தில்
தடைகளைத் தாண்டி ஓடும்
பயிற்சியும் அவரால்
செய்ய முடிந்தது.

டோக்கியோவில் நடந்த
உலகச் சேம்பியன் போட்டியில்
இரண்டாவதாக ஓடி வந்து
கெய்ல் டேவர்ஸ்
வெள்ளிப் பதக்கம்
வென்றார். கடின உழைப்பிற்கு
ஈடுஇணை ஏது?

பார்ஸிலோனாவில்
நடைபெற்ற 100 மீட்டர்
ஓட்டப் பந்தயத்தில்
ஜமைக்காவைச் சேர்ந்த
மெர்லின் ஓட்டேவும்,
இவென் டொரென்கம்
அருகில் போட்டியிட்டுக்
கொண்டு ஓடி வர,
கெய்ல் டேவர்ஸ்
முதலாவதாக ஓடி வந்து
தங்கப் பதக்கத்தை வென்றார்!

- 'சன்'னிலிருந்து

- சேலம் சக்திக்கொடி

இம்மாத இல்லத்தரசி

பொருள் : குழந்தைகளுக்குப் பிடித்த உணவு   கடைசித் தேதி : 15.11.92

சமையல் கூப்பன்

________________________ என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் புத்த கத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறு கிறேன்.

கையொப்பம்



Kurl-on
மெத்தைகள்
Kurlopillo
தலையணைகள்
இந்தியாவிலேயே
Karnataka Consumer Products Ltd.
Marketing Division: II Floor, North Block, Manipal Centre, No. 47, Dickenson Road, BANGALORE-560 042.
Area Sales Offices: MADRAS: 158, Pycrofts Road, Royapettah, COIMBATORE: 46, Sen Gupta Street, Ramnagar, MADURAI: Room No. 2, Hotel Midland, 70, Dhanappa Mudali Street, Ph. 22491 (PP).



எழில் கேசத்தின்
ரகசியம்!
ASWINI
அஸ்வினி
அஸ்வினிக்கு நன்றி!
விரைவில் எல்லோர் நினைவிலும் நிலைத்து
நிற்கும் ஹேர் ஆயில் — அஸ்வினி!


சாதா தோசை?
நிர்லெப் தோசை!
NIRLEP
ஒரு வசதியான படைப்பு

செலவில்லாமல் நம் குழந்தைகள் சந்தோஷமாக விளையாட முடியாதா?

இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் நாம் எதைச் செய்யப் போகிறோமோ இல்லையோ நம் குழந்தைக்கென்று வீட்டுக்குள்ளேயே ஒரு சின்ன ஸ்டேடியம் (அவ ஹர்லாம் தெரு ஸ்டேடியம் மாடலில்) கட்டித் தந்து, கூட விளையாட ஆட்களை நியமிக்க வேண்டித்தான் வரும். எல்லாவற்றையும் தயார் நிலையில் செய்து கொடுத்தே குழந்தைகளை சந்தோஷப்படுத்த நினைக்கிற நம் மனோபாவம் தொடர்ந்தால் மேற்கூறிய கற்பனை மிகையாகாது. வீடியோ கவரேஜுக்கும் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டி வரலாம். அதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் அப்போதும் குழந்தை சந்தோஷமாக இருக்க மாட்டாள்.

ஐம்பது ரூபாய்க்குக் குறைந்த மதிப்புடைய பொம்மை குழந்தையை மகிழ்விக்க முடியாது என்று நினைக்கிறோம். ஒரு எவர் சில்வர் கரண்டியால் ஒரு டப்பாவையோ டம்ளரையோ டமால் டமால் என்று அடிப்பதுதான் குழந்தையை சந்தோஷப்படுத்துகிறது. காரணம் அவளே அடித்து ஒலியெழும் போது ஏற்படுகிற சந்தோஷம். அவள் நிறுத்தி விட்டால் அதுவும் நின்று போகிறதே அதுதான் அவளுக்குத் தேவை.

நூற்றுக்கணக்கில் கொட்டி நாம் வாங்கும் பொம்மைகளை அவர்கள் (குழந்தைகள்) ஆராய்ச்சிக்கு மட்டும்தான் உப





யோகப்படுத்துகிறார்கள். அக்குவேறு ஆணி வேறாகப் பிரித்துப் பார்த்து ஸ்கூட்டர் ஓட்டியின் தலையைப் பிரித்து நாய் பொம்மையின் தலையில்லாத முண்டத்தில் ஒட்டி 'ஹி ஹி' என்று நாயைச் சிரிப்பு வேறே. தகரத்தில் பிடியுடன் கூடிய டபரா ஷேப்பில் இரண்டு பக்கமும் உருளியான வார் தொங்க, ஒரு கிலுகிலுப்பை வரும். அதுதான் ஒரு முப்பது வருஷங்களுக்கு முன்னால் குழந்தைகளுக்கு மிகப் பிடித்தமான விளையாட்டுச் சாமான். எனாமல் பெயிண்ட் செய்த இந்தத் தகரத்துக்கு விலை அதிகமில்லை.

குழந்தைகளை மகிழ்ச்சியிலும் திருப்தியிலும் ஆழ்த்துவது பாவனையும் கற்பனையும்தாமே ஒழிய நிஜப் பொருள் இல்லை.

குழந்தைகள் மாடி கட்டி விளையாடுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம்.

ஒரு பெரிய முக்காலியைத் தலைகீழாகப் போட்டு மேலே ஒரு மணைப் பலகையை வைப்பார்கள். அதுதான் மாடி. தன் குட்டி உடம்பைக் குறுக்கி ஒன்று கீழ் போர்ஷனில் உட்காரும்.

மேலிருந்து இன்னொன்று கீழே இருப்பதைக் கூப்பிட்டு அதிகாரம் செய்யும். கீழே இருப்பது 'எத்தனை தடவை மாடி ஏறி இறங்குவேன்? என்னால் முடியவே இல்லை' என்று அலுத்துக் கொள்ளும்.

அட்டையால் மாடிப்படி கூட வைத்திருக்கும். அதை அலுங்க விடாமல் அழகாக முட்டிக்காலால் ஏறி முக்காலி மேல் மணையில் உட்காரும். எத்தனை கற்பனை? எத்தனை பாவனை?

இதையெல்லாம் வீட்டில் மாடி இல்லை என்றா செய்கிறார்கள்? தன் கிருஷ்டியில் ஏற்படுகிற சந்தோஷம் இன்னொன்றில் ஏற்பட முடியுமா?

ஒரு நீள மரக்குச்சியை இப்படியும் அப்படியும் அசைத்துக் குறிபார்த்துச் சுடுவதில் இருக்கும் சந்தோஷம் வடிவமைந்த துப்பாக்கியைக் கையிலெடுத்தால் வருமா?

நான் ஒரு நாள் என் குழந்தை ரொம்பவும் அடம் செய்த போது சமையலறையில் கிடந்த ஒரு முழுப் பூசணிக்காயை எடுத்துக் கொடுத்தேன். 'இந்தாம்மா இந்த யானையைக் குளிப்பாட்டு' என்றேன். ஒரு நிமிடம் என்னைச் சந்தேகத்துடன் பார்த்தாள். அடுத்த நொடியில் பாவனையைப் புரிந்து கொண்டாள்.

அடுத்த ஒரு மணி நேரம் அவள் படு 'பிஸி'! என் கை வேலையெல்லாம் அவள் தொந்தரவின்றி முடிந்தது.

அவ்வப்போது அ வ ளு டை ய பாவனைக், கொஞ்சல்கள், மிரட்டல்கள்.

'அம்மா, இது சுத்துது பாரும்மா'

'மூஞ்சியைக் காட்டு கணேஷா? சமத்தில்லையா நீ'

(வாசலில் எப்போதோ வந்த யானையை இப்படி அறிமுகம் செய்ததில் பூசணிக்காய் யானைக்கு நாமகரணம் வேறு ஆகிவிட்டிருந்தது)

'அம்மா அம்மா, கணேஷ் என்னை மிதிக்க வருதும்மா, எனக்குப் பயம்மா இருக்கு.'

'தும்பிக்கையால் என்னை அடிக்கிறது பார்'

ரொம்பவும் தாங்காத போது நான் பதிலுக்குக் குரல் கொடுத்தேன்.

'அதைக் கட்டிப் போடு. ஆனாலும் பொல்லாதது அது' உடனே ரிப்பனால் கட்டியாயிற்று. யானை சமர்த்தாயிற்று. சாப்பிட்டுத் தூங்கியது. கூடவே பெண்ணும் தூங்கியிருந்தது. குழந்தையின் கற்பனைக்கு அளவேயில்லை. நாம் மஞ்சள் பிள்ளையாரைப் பிடித்து வைத்துப் பூஜை செய்வது போலத்தான். குழந்தைகள் கண் மூக்கு, வாய் எல்லாம் தாமே வைத்து விடுவார்கள்.

நாம் நம் தகுதிக்குத் தகுந்த மாதிரி அதிக விலையில் உடையெல்லாம் மாற்றுகிற பொம்மை மற்றும் அயல்நாட்டு வாக்கி டாக்கிகள் வாங்கித் தருகிறோம். குழந்தைகளின் தேவையென்னவோ மரப்பாச்சி பொம்மைதான். தண்ணீரில் போடலாம். கோபம் வரும்போது தூக்கியெறியலாம். பாலாடை வாயில் வைத்து அழுத்திப் புகட்டலாம். மூஞ்சியை ஒரு கலரும் உடம்பை இன்னொரு கலருமாய் பண்ண

லாம். இஷ்டமானால் மையிட்டுப் பொட்டு வைக்கலாம். விருப்பமான பாணியில் உடை அணிவிக்கலாம். வேறு குழந்தையோடு சண்டை போட நேர்கையில் மரப்பாச்சியாலேயே ஒரு நெத்து நெத்தலாம். இதையெல்லாம் மரப்பாச்சி மட்டும் தான் தாங்கும்.

கத்திக் கப்பல், ஏரோப்ளேன் எல்லாம் பேப்பரில் யாராவது செய்து கொடுத்தால் நாம் எவ்வளவு மகிழ்ந்து போயிருக்கிறோம் சிறு வயதில்? அது துளியாவது நமக்கு ஞாபகமிருந்தால் நம் குழந்தைகளுக்கும் செய்து தர மாட்டோமா?

கொஞ்சம் பெரியவரானதும் ஒட்டுப் படம் சேகரித்தல், குந்துமணி பொறுக்குதல், மயிலிறகு, வெள்ளிறகு, புறா இறகு, கோழி இறகு - புத்தகத்தில் வைத்துக் காப்பாற்றல் இதெல்லாம் நாம் செய்திருக்கிறோம். இதையெல்லாம் ஏன் நம் குழந்தைகள் செய்வதில்லை? ஏன் இப்போது குழந்தைகள் புளியங்கொட்டை தேடுவதில்லை? காரணம் எல்லாவற்றையும் நாம் ரெடியாக வாங்கிக் கொடுக்கிறோம். பள்ளிகளிலும் ஒரு 'வாரத்தில்' பிராஜெக்ட் பண்ணக் கொடுக்கிறார்கள். கைவினைப் பொருள் செய்யச் சொல்கிறார்கள். பிள்ளைகள் செய்கிற ஒவ்வொன்றிலும் 'ரெடிமேட்' வாசனையும் பெற்றோரின் படாடோபமும் 'வாங்கும் திறனும்', மட்டும் தான் தெரிகிறது. குழந்தைகளின் உழைப்போ கற்பனையோ வெளிவர வாய்ப்பில்லை. நாம் விடுவதே இல்லை. ஒரு வயதானதுமே ABCD, 1, 2, 3 வைத்து ஏற்பட்ட பிளாஸ்டிக் அமைப்புகளைச் சட்டத்துடன் வாங்கிக் கொடுக்கிறோம். குழந்தை விளையாடிக் கொண்டே படிப்பானாம் அப்போதுதான்.

பெரிசாய் டிரேட், ஸ்க்ரிபிள், word play என்றெல்லாம் பணத்தைக் கொட்டி வாங்குகிறோம்.

ஏழாங்கல், தாயக் கட்டம், பல்லாங்குழி இதெல்லாம் போன இடம் தெரியவில்லை. 'ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரே பூ பூத்ததாம்' பூத்ததெல்லாம் பறிபோய் விட்டது.

'கல்லிலி புல்லிலி கதவைத் திற
தான் மாட்டேன் வெள்ளைப் புலி
ஆட்டுக் குட்டியைக் கண்டாயா
கண்டேன்
எங்கே
வீட்டுக் குள்ளே
வரலாமா
வரக் கூடாது'

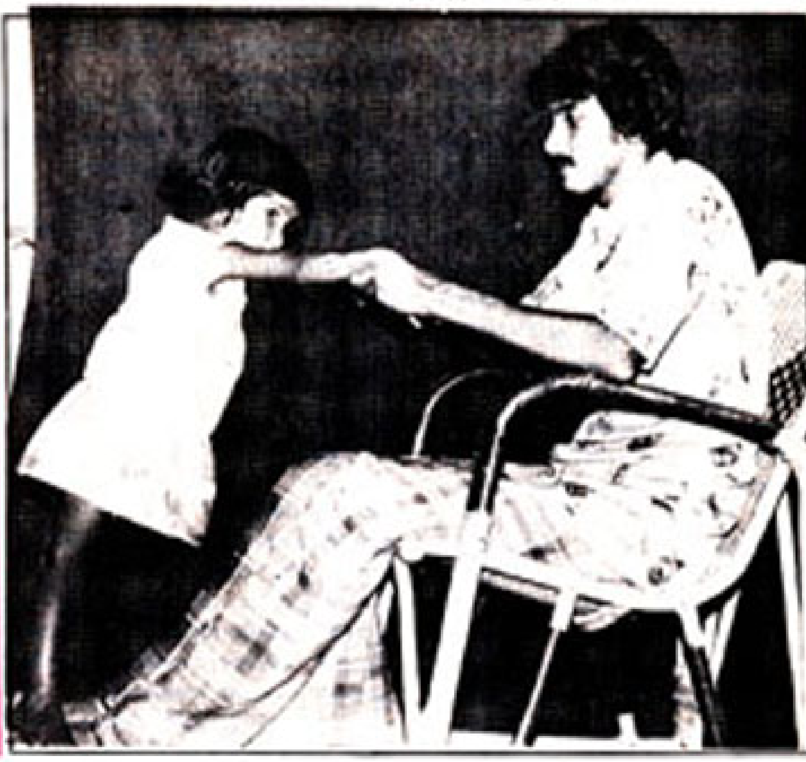
உள்ளேயிருக்கும் ஆட்டுக் குட்டியை 'இல்லை' என்று சொல்லாத நேர்மை, ஓடிப் பிடிக்கும் வீரம், தந்திரம் நிறைந்த இந்த விளையாட்டெல்லாம் போன இடம் தெரியவில்லை.

ஒரு கரிக் கட்டியால் கட்டம் கிழித்து ஒரு கல் பொறுக்கிக் கொண்டால் போதும். பாண்டி மணிக்கணக்கில் ஆடலாம். நொண்டி நொண்டி, குதித்துக் குதித்துப் பின் கண்ணை மூடிக் கொண்டு தலை வானத்தைப் பார்க்கக் குதிப்பது எத்தனை இனிமை எத்தனை துள்ளல்? இப்போது நம் பெண்கள் பாண்டி ஆடுவதில்லை. நாம்தான் அந்த நேரத்தில் கராத்தே, பரத நாட்டியம் வகுப்புகளுக்கு அனுப்பி விடுகிறோமே?

குழந்தைகள் நாம் எல்லா இடத்திலும் 'நுழைவு' பெறும் சக்தி படைத்தவர்கள். பெரியவர்களான பின் போக முடியாத இடத்திலெல்லாம் குழந்தைகளாய் இருந்த போது நாம் போயிருப்போம். மருதிக்குள் போய் ஓட்டி அடிப்பது, கோவில் மடப் பள்ளி ரகசியங்களை அறிவது, மாடி வீட்டுச் சமையல்காரனின் மரத் தடுப்பு அறை உடைமைகளை ஆராய்வது, பிள்ளையார் கோவில் பின்னால் இருட்டு ரகசிய பிறையில் பொக்கிஷங்களை (கலர்க் கண்ணாடிக் குழாய், தையல் கடை 'பள பள' துணி, அலுமினிய டாலர், வெளிட்டான ஒரு கல்) வைத்துக் கொள்வது. வெந்தயமும் (பேருக்கு ரெண்டு தருவார்கள் பெரியவர்கள்) காரமும் அரைத்துக் கூடை செய்வது (அதைக் கூடை என்று சத்தியமும் செய்தாக வேண்டும்.) அரிசிப் பொரியை சர்க்கரைத் தண்ணி, புளி உப்புத்



● அப்பா கூட விளையாடுவதற்கும் சந்தோஷம்!



தண்ணீரில் ஊறவைத்து டிபன் செய்வது, ஒரு நாளெல்லாம் உழைத்துப் பொறுக்கிய மருதாணியை அரைத்துத் தரச் சொல்லி அது அரைக் கைக்குக் கூட வராமல் போக அழுது அடம்பிடித்து வீட்டில் மறுநாள் எல்லோரையும் பச்சிலைக் கடைக்குப் படையெடுக்க வைப்பது - இப்படி எவ்வளவோ.

இப்போது நம் குழந்தைகள் ஒரு விளையாட்டிலும் ஆழமாய் லயிக்காத காரணம் அவற்றில் Creativity இல்லை. ஏதோ ஒரு செட்டப்தானிருக்கிறது. பத்து நிமிடத்துக்கெல்லாம் திரும்ப நம்மிடம் வந்து போரடிக்கிறது என்கிறார்கள்.

நாமும் சலிக்காமல் மேலே மேலே போகிறோம். வீடியோ கேம், கம்ப்யூட்டர் ஸ்போர்ட்ஸ் என்றெல்லாம் அனுப்புகிறோம்.

இந்தக் கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுக்களை குழந்தைகள் அடுத்தடுத்து செய்தால் ஒருவிதமான அலுப்பு தோன்றும். அதில் விளையாடுபவரின் பங்கு மிகக் குறைவு. மீண்டும் மீண்டும் தப்பு அடி எடுத்து வைக்கும் போது புரோக்ராமில் வரும் போலீஸ் நீரில் விழுவான், நெருப்பில் எரிவான். ஆடும் குழந்தைக்குத் தாங்க முடியாத தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்பட்டு அடுத்த முயற்சிக்கே மனமில்லாத நிலை கூட ஏற்படும்.

இப்படி எல்லா வகையிலும் 'அந்தக் காலத்தில்' என்பது பிற்றலாகவும் 'இந்தக் காலம்' முன்னேறியதாகவும் இருக்கும் போது, மேற்படி வகையில் விளையாட்டுக்களை மட்டும் பழையபடி வடிவமைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

யாராவது முன்வந்து குழந்தைகளுக்கு மாலை நேரத்தில் இந்த முறையில் கற்பனை வளத்தோடு பழைய விளையாட்டு வகைகளைப் போதித்து இந்தத் தலைமுறைக்கு 'சந்தோஷ வரம்' கொடுக்கட்டுமே!

- மாலதி

ஒரு சிறிய உருண்டை பஞ்சை யூடிகொலோனில் நனைத்து டி. வி. அல்லது ஃபிரிட்ஜின் ஸ்டெபிலைசர் மீது வைத்துவிட்டால் வீடு முழுவதும் வாசனை மணக்கும்!

- உஷா ஸ்ரீகுமார்





நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கியதற்குக் காரணம் என்ன தெரியுமா?

என் மனைவியின் பாதுகாப்பு என்னை பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமானது.

"மனைவியை நான் ரொம்பவும் போற்றிப் பாதுகாப்பதாக சிலர் என்னைக் குறை கூறுகின்றனர். ஆம். இது உண்மைதான். அதனாலேயே நான் பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட் வாங்கினேன்.

பிரெஸ்டீஜ் அல்டிமேட்டின் பிரத்தியேக பாதுகாப்பு அம்சங்கள் சிறப்பான முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எப்போதும் காணும் சேஃப்டி வால்வுகள் தவிர, இதில் பிரெஸ்டீஜின் நூதன கண்டுபிடிப்பான



ஜிஆர்எஸ்

காஸ்கெட் ரிலீஸ் சிஸ்டம் [ஜி ஆர் எஸ்] உள்ளது. வெயிட் வால்வில் அடைசல் இருந்தால் ஜி ஆர் எஸ் உடனே செயல்பட்டு அதிக பிரஷரை கீழ்நோக்கி பாதுகாப்பாக வெளியேற்றும்.

பிரெஸ்டீஜில் மட்டும் உள்ள மற்றொரு பிரத்தியேக அம்சம் - டபிள் லாக்கிங் சிஸ்டம். இதனால் பிரஷர் பாதுகாப்பான நிலைக்குக் குறையும் வரை குக்கரைத் திறக்க முடியாது. பாதுகாப்புக்கான புது யுத்திகள் பிரெஸ்டீஜில் வந்து



டபிள் லாக்கிங் சிஸ்டம்

கொண்டே இருக்கின்றன. என் மனைவியின் பாதுகாப்பைப் பற்றி என்னைப் போலவே பிரெஸ்டீஜுக்கும் ஆழ்ந்த அக்கறை இருப்பதை இது நிரூபிக்கவில்லையா?"

TTK தயாரிப்பு

பிரெஸ்டீஜ்

அல்டிமேட்

MAA COMMUNICATIONS 2073-92 TAM

NO GAS

These are troubled times.

'Smart' operators who were offering 'incredible' deals, suddenly appear to be neither smart nor credible. So when you are depositing money, you need a company that isn't just hot air. One that won't vanish when it's time to deliver the goods.

A company like CLIF.

Coimbatore Lakshmi Investment & Finance. Part of the 500 crore Lakshmi Group of Companies.

Do you really need the backing of a 500 crore Group to make a 5000 rupee deposit?

Yes, you do. When you deposit your money with CLIF, you know it won't vanish into thin air. Because it's being managed with the same expertise that has built such a large group over the years. The same sense of responsibility that has earned the trust of millions, over 3 generations. The same philosophy which places the company's well-being side-by-side with society's well-being.

OK. The Lakshmi Group is philanthropic. What does that mean to a depositor?

A great deal. The Lakshmi Group runs hospitals, schools, colleges and even temples, through various trusts. Institutions that have been built through decades of commitment. To you, this means that CLIF is part of a group that cares for society and believes in being a responsible corporate citizen. So with CLIF, you get sincere responsible people to handle your deposit.

And the assurance that your money couldn't be in safer hands.

No gas. That's what CLIF is. Backed by a 500 crore group with 80 years of trust and experience. And a sincere commitment to responsible management of money. Your money. So that it doesn't vanish like the promises of 'hot air' companies.

Clif

Coimbatore Lakshmi Investment & Finance Co. Ltd.

(A LAKSHMI GROUP COMPANY)

Corp. Office : Krishna Towers,
1087-D, Avanashi Road, Coimbatore - 641 037.
☎ 210199 / 210532.

Branches : "Crown Court", 34, Cathedral Road, Madras - 600 086.
20-A, Jawharlal Nehru Street, Pondicherry - 605 001.

You can trust Lakshmi.

FIXED DEPOSIT SCHEME
Interest payable Monthly Quarterly Annually

Period	Rate
25 months	15%
36 months	as per
48 months	RBI
60 months	guide lines

In multiples of Rs. 1000 subject to a minimum of Rs. 1000

CUMULATIVE DEPOSIT SCHEME

Amount	Period (in months)	Maturity Value Rs.	Annual yield
Rs. 1000	25	1364	17.47%
	36	1564	18.80%
	48	1815	20.38%
	60	2107	22.14%

In multiples of Rs.1000 subject to a minimum of Rs.2000

RECURRING DEPOSIT SCHEME

PERIOD (Months)	MATURITY VALUE ON MONTHLY DEPOSIT OF Rs.100	Rs.200	Rs.300	Rs.400	Rs.500
25	2950	5900	8850	11800	14750
30	3658	7316	10974	14632	18290
36	4568	9136	13704	18272	22840
42	5548	11096	16645	22193	27741
48	6604	13209	19813	26418	33022
54	7742	15484	23227	30969	38711
60	8968	17936	26905	35873	44841

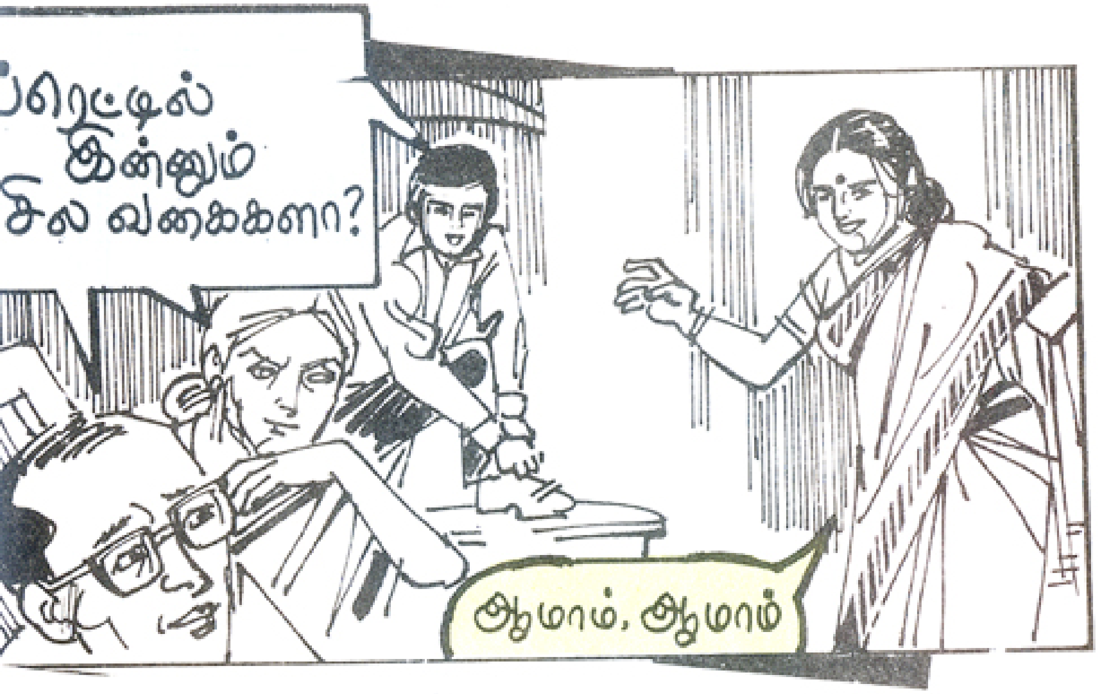
HIGHLIGHTS

- Good profit records since inception
- Personal accident insurance for every depositor
- Loan upto 75% of the deposit available on easy terms
- Outstation cheques are accepted at par
- Interest payable from the date of receipt of cheque
- Monthly interest on deposit of Rs. 5,000 and above
- Outstation repayment by demand draft
- Computerised [illegible] Receipts
- MICR Interest Warrants are payable at par at all branches of State Bank of India
- Interest payable as per RBI norms on premature withdrawals

This is in continuation of the advertisement that appeared in Dinamalar on 23.9.92.

Fixed Deposits. Hire Purchase. Leasing. Financial Services.


இது நீடித்து. நீடித்து. நிலைக்கிறது.
[கொசுக்களோ ? ஊஹூம்!]
SIX TO SIX
6-டு-6. கொசுக்களிடமிருந்து முழு இரவுப் பாதுகாப்புக்கு
இரவிலே இல்லை கொசுக்களின் தொல்லை.



ஐஸ்கிரீம் ப்ரெட்

ஐஸ்கிரீம் செய்யும் போது நாலைந்து ப்ரெட்களை எடுத்து ஓரத்தில் உள்ள சிவப்பான பாகங்களை எடுத்து விட்டு, கொஞ்சம் நீர் விட்டு ஊறவைத்துப் பால், சர்க்கரையுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஐஸ்கிரீம் செய்து பாருங்கள். அடடா! அதன் ருசியே தனிதான்.

ப்ரெட் உப்புமா செய்யும் போது துண்டுகளாகப் போடுவதற்குப் பதில் மிக்ஸியில் போட்டு நன்றாக அரைக்கவும். பூப் போன்ற துருவலாக வரும். பிறகு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் தாளித்து உப்புப் போட்டு அந்தத் துருவலையும் போட்டுக் கறிவேப்பிலை போட்டு இறக்கிச் சாப்பிடுங்கள் மிகவும் ருசிதான். தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்ச் சட்னியும் செய்து கொள்ளுங்கள். கலையோ! கலைதான்!

ப்ரெட் ரெய்த்தா

ப்ரெட்டைச் சிறு துண்டுகளாகக் கத்தியால் நறுக்கிக் கொள்ளவும். அவற்றை வெறும் தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் விட்டு ரோஸ்ட் செய்து கொண்டு தேங்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, இவற்றை நன்றாக அரைத்துக் கெட்டித் தயிரில் உப்புப் போட்டு அரைத்த கலவையைக் கலக்கவும். [illegible] தாளித்து அதில் போட்டு, ரோஸ்ட் செய்து வைத்துள்ள ப்ரெட் துண்டுகளை அந்தத் தயிர்க் கலவையில் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் ஊறவைத்து அகலமான தாம்பாளத்தில் தனித்தனியாக எடுத்து வைத்துப் பிறகு சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மிகவும் ருசியாக இருக்கும். கொஞ்சம் கொத்துமல்லி இலைகளை மேலாகத் தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறினால் படு ஜோராக இருக்கும். ப்ரெட்டை விரும்பிச் சாப்பிடும் இந்தக் காலக் குழந்தைகளுக்கு இது ஒரு மாறுதலான சுவையுடன் கூடிய சிற்றுண்டியாகவும் இருக்கும். செய்வதும் எளிது.

ப்ரெட் போளி

ப்ரெட்டை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தால் பூப் போன்ற துருவலாக ஆகும். ஒரு தேங்காய் மூடியைத் துருவி, சர்க்கரைப் பாகு வைக்கவும். நல்ல கெட்டிப் பாகு வந்தவுடன் தேங்காய்த் துருவல், ப்ரெட் துருவல், இவற்றைப் போட்டு ஒரு ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி ஒட்டாமல் வரும் வரை கிளறி ஏலக்காய்ப் பொடி போட்டு இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, போளிக்குச் செய்வது போல் மைதா மாவு பிசைந்து, செய்துவைத்துள்ள பூரணத்தை வைத்து மெல்லியதாகத் தட்டிக் கல்லில் போட்டு எடுத்தால் போளி மிருதுவாகவும் ருசியாயும் இருக்கும்.

– தங்கம்

உங்கள் கண்மணியின் கனவை
கனவாகவே இருக்க விடாதீர்கள்

குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதி உதவி
கொண்டு கனவை நனவாக்குங்கள்.



உங்கள் கண்மணிக்கு ஒரு பரிசை அளியுங்கள் அவனுடன் கூடவே வளரும் அப்பரிசு. யூனிட் ட்ரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதியில் முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் கண்மணி 21 வயதாகும் போது நீங்கள் முதலீடு செய்யும் அப்பணம் அவனுக்கு தேவைக்கேற்ப உதவும்.

ஒரு மொத்த தொகையை ஒரே தடவையாக பரிசளிக்கலாம். அல்லது சிறு சிறு தொகையாக வருடா வருடம் செலுத்தலாம். எப்படியாயினும் உங்கள் கண்மணி 21 வயதாகும் போது அவன் லட்சாதிபதியாவதை உறுதி செய்யலாம் (அவனுக்கு தேவையானால் 18 வயதாகும் போது பணத்தை எடுக்கும் அனுகூலமும் உண்டு.)

யூனிட் ட்ரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதி. உங்களது சிறிது ஆலோசனை உங்கள் கண்மணியின் சிறந்த எதிர்காலத்தின் உத்தரவாதம்.

விண்ணப்ப பாரங்கள் யூனிட் ட்ரஸ்ட் கிளைகள், எல்லா பாங்குகள் மற்றும் கலெக்‌ஷன் சென்டர்களில் அங்கீகரிக்கப்படும்.

விண்ணப்ப பாரம் மற்றும் ப்ரோஷருக்கு ஏதேனும் யூனிட் ட்ரஸ்ட் கிளை முக்கிய பிரதிநிதி அல்லது ஏஜெண்டை அணுகவும்.

குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதி

~~13%~~ **14% டிவிடெண்ட்**

& 3 வருடத்திற்கொருமுறை போனஸ்

யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

22 மில்லியனிலும் அதிகம் யூனிட்தாரர்களின் சேவையில்.

எல்லா செக்யூரிட்டிஸ் இன்வெஸ்ட்மென்ட்களும் மார்க்கெட் ரிஸ்க் கொண்டவை ஆகும். முதலீடு செய்வதற்கு முன் முதலீட்டு ஆலோசகர் அல்லது முகவரை கலந்தாலோசிக்கவும்.

Branch Offices: • Madras Ph: 517101, 517178 • Coimbatore Ph: 210399 • Madurai Ph: 34597 • Trichy Ph: 27774

40 வயதுப் பிரச்னை!

'நாற்பது வயதினிலே' கட்டுரைகள் நன்றாக இருந்தன. இந்த 'மெனோபாஸ்' பிரச்னை பெண்ணாகப் பிறந்த அனைவரும் அனுபவிக்க வேண்டிய ஒரு சாபம் என்றே சொல்லலாம். என் தாயின் 'மெனோபாஸ்' அனுபவம் கொடுமையானது. என் தாய்க்கு 45ம் வயதில் ஒரு தொந்தரவுமின்றி மாதவிலக்கு தானாகவே நின்று விட்டது. எல்லோரையும் போல் அதிக ரத்தப் போக்கோ, மாதம் இருமுறை வருவது என்ற தொல்லை எதுவுமின்றி ரொம்பச் சாதாரணமாக தனக்கு நின்று விட்டதாக எண்ணி, மகிழ்ந்து கொண்டிருந்த என் தாயின் எண்ணத்தில் மண்!

ஐந்து வருடம் கழித்துத் திடீரென்று உதிரப்போக்கு ஆரம்பித்தது. என் தாய்க்கோ விலகுவதா, வேண்டாமா என்றெல்லாம் மனவேதனை. வயதான சிலரிடம் இது பற்றி விசாரிக்க, அவர்கள் ஏதோ அந்நாளைய மருத்துவப்படி எதையோ அரைத்துக் குடிக்கச் சொல்லி, அதைக் குடித்தும் பிரச்னை தீர்ந்த பாடில்லை. உடம்பில் ஏற்பட்ட அசதிக்கும், பலவீனத்திற்கும் வீட்டு வேலை காரணமாக, டாக்டரிடம் காண்பிக்காமல் இருந்து விட்டார்.



அச் சமயம் பிரசவத்திற்கு பிறந்த வீடு வந்த எனக்கு என் அம்மாவின் உடல்நிலை அதிர்ச்சி அளித்தது. நான் சோதனை செய்து கொள்ளச் சென்ற டாக்டரிடம், உடன் வந்த என் அம்மாவின் உடல்நிலை பற்றி விசாரிக்க, உடனே சில சோதனைகளைச் செய்த டாக்டர், 'கர்ப்பப் பையில் உதிரம் தங்கியிருப்பதால் உடன் டி அண்ட் சி செய்ய வேண்டும். நாள் கடத்தக் கூடாது' என்று சொல்லி சில மருந்து, மாத்திரைகளை எழுதிக் கொடுத்தார். அடுத்த சில நாட்களில் எனக்குக் குழந்தை பிறந்து, வீட்டு வேலை, குழந்தைக் கவனிப்பு என்று நாட்கள் பறந்தன.

நான் இருக்கும்போதே டி அண்ட் சி செய்து கொள்ளச் சொல்லி வற்புறுத்தியும், உடம்பு சற்று தேவலை என்று சொல்லித் தட்டிக் கழித்து விட்டார். பயம் வேறு.

ணி போட்டுக் கொள்ளவே பயப்படும் குணம்.

நான் ஊருக்குச் சென்ற 15 நாட்களுக்கெல்லாம் உடம்பு மிகவும் சோர்ந்து, அடிக்கடி மயக்கம் வரவே, கவலையடைந்த என் தந்தை பலவந்தமாக டாக்டரிடம் அழைத்துப் போய் உடன் டி. அண்ட் சி செய்ய அட்மிட் செய்து விட்டார். நானும் அலுவலகத்திற்கு ஒரு மாதம் விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு என் அம்மாவுக்குத் துணையாக இருந்து உதவியதில், என் தாயின் உடலும், மனமும் பழையபடி கலகலப்பாகி விட்டதாகவும், சோர்வு, மயக்கம் இவை இல்லை என்றும், இந்த 'மெனோபாஸ் ஒரு கண்டம்' என்றும் என் அம்மா எழுதிய கடிதத்திலிருந்து தெரிந்து கொண்ட பின்பே என் மனம் சரியானது. 'அப்பாவின் அன்பும், ஆதரவும்தான் என் உடம்பு இவ்வளவு சீக்கிரம் சரியாக உதவியது' என்ற என் அம்மாவின் கடித வரிகள் என் மனத்தைத் தொட்டன. அந்த நேரம் நான் என் தந்தையை எண்ணி மிகப் பெருமைப்பட்டேன். 'ஆடை அமைவதும், கணவன் அமைவதும் அவரவர் அதிர்ஷ்டம்' என்பதற்கேற்ப என் அம்மா அந்த விஷயத்தில் மிகவும் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்கிறார். ஒவ்வொரு ஆணும் இது போல் இருந்து விட்டால் 'மெனோபாஸ்' தொல்லையே பெண்களுக்கு இருக்காதே!

சாதாரணமாக எந்த ஆணும் இப்பிரச்னை பெண்களுக்கே உரியது. நாம் என்ன செய்வது என்று அலட்சியப்படுத்தி விடுவதால்தான் பிரச்னையும் அதிகமாகிறது. மனதிலும், உடலிலும் ஏற்படும் மாறுபாடு, கணவனும், குழந்தைகளும் தன்னைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை என்ற எண்ணம் விபரீதமான கற்பனைகளுக்கும் முடிவுகளுக்கும் விதை போடுகின்றது. மெனோபாஸ் பற்றிப் பெண்கள் மட்டும் அறிவதோடன்றி, ஆண்களும் கண்டிப்பாக அறிய வேண்டியது அவசியம். வாழ்க்கையே பிரச்னையாகாதிருக்க இந்தப் பிரச்னை பற்றி ஆண்களும் அறிந்து கொண்டு, தம் மனைவிகளுக்கு ஆதரவு தர வேண்டும். வாழ்நாள் முழுதும் தன் கணவன், தன் குழந்தை என்று ஓடி ஓடி உழைத்து தனக்கென வாழாது மற்றவர்கள் இன்பத்திலேயே தான் இன்பம் பெறும் ஒரு பெண்ணுக்கு ஒரு கணவன் இந்த ஆதரவு கூட தராத போது அவள் மனம் எரிச்சலடைவது இயற்கைதானே?

- ராதா பாலு



மாசற்ற சருமத்தைப் பெற
நான் என்றும் உபயோகிப்பது
பர்ஃபெக்ட் ஸ்கின்
லக்மே

"ஸ்ரீமன் நாராயண, நாராயண, நாராயண
ஸ்ரீமன் நாராயண, நாராயண, நாராயண"

என்று விடியற்காலையில் அமைதித் தடாகத்தில் தாமரை மிதந்து வருவது போல் நாராயண நாமம் இசையோடும், டோலக்குத் தாளத்துடனும் கைகோர்த்து, அழகாகக் காதில் வந்து விழுந்து என்னைத் துயிலெழுப்பியது. பக்கத்து மந்திரில் பண்டிதஜீ பாடுகிறார்.

ஓ, மணி ஐந்தாகி விட்டதோ.

நான் பரபரவென்று எழுந்து, பக்கத்தில் தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் குழந்தையைப் போல, கை கால்களைக் குறுக்கிக் கொண்டு படுத்திருக்கும் அவரை மென்மையாக எழுப்பினேன்.

"என்னங்க, என் ஃபேவரைட் நாராயணாப் பாட்டு கேட்டாச்சு எழுந்திருங்க."

அவர் பிடிவாதமாக இன்னும் சுருண்டு படுத்துக் கொண்டார். "நாராயணாப் பாட்டு வந்தா என்னவாம்?"

"என்னவா... மணி அஞ்சாயிடுத்து ஸார்... எழுந்திருங்க... இன்னிக்கு ஆஃபீஸிருக்கு மட்டமா" என்று அவரது



தலைமுடியைப் பற்றிச் செல்லமாக உலுக்கினேன்.

'ஆஸ்பத்திரி' என்ற வார்த்தையைக் கேட்டதுதான் தாமதம், 'விசுக்'கென்று எழுந்து கட்டிலை விட்டு இறங்கினார்.

''மை காட்! ஏழு மணிக்கெல்லாம் நான் ஆஸ்பத்திரில இருந்தாகணுமே... இன்னிக்கு ஒரு மேஜர் ஆப ரேஷன் இருக்கும்மா'' என்று பறக்காத குறையாக ஓடிப் போய் பாத்ரூமுக்குள் நுழைந்து கொண்டார்.

விடிந்ததும், விடியாததுமாய் பகவானுடைய நாமங்களைச் சொல்ல வேண்டிய, கேட்க வேண்டிய வேளையில், ஆஸ்பத்திரி, ஆபரேஷன் போன்ற வார்த்தைகளைக் கேட்க நேர்ந்தால் மற்ற பெண்களுக்கு எப்படி இருக்குமோ தெரியாது. எனக்கு அது காலண்டரில் தேதி கிழிப்பது போல பழக்கமாய்ப் போன நித்தியப்படி விஷயம்.

இந்நகரின் மிகப் பெரிய ஆஸ்பத்திரியான ''சோலிந்ராம் ஹாஸ்பிடல்'ல் நியூரோ சர்ஜனாக இருப்பவரின் மனைவியாக இருப்பதென்றால் சாதாரண விஷயமா என்ன. இத்தனை பெரிய அந்தஸ்துக்கு ஏதாவது சிறு சிறு தியாகங்கள் செய்து தானே ஆக வேண்டியிருக்கிறது.

ஆயிற்று, இதோ இவர் கிளம்பிப் போய் விடுவார். அப்புறம், ராத்திரி பத்தோ, பதினோரு மணிக்கோதான் வருவார்; ஆலையில் போட்டுச் சக்கையாய்ப் பிழிந்தெடுத்த கரும்பு போல. அப்படி என்னதான் வேலையிருக்கும் இவரது



எங்கிருந்தோ வந்த கீதம்

மயிலாடுதுறையான்

ஆஸ்பத்திரியில் என்று தெரியாது. சமயத்தில் நான்தான் இவரை 'டக்' பண்ணுவது உண்டு. 'ஆஸ்பத்திரியில் ஏதோ புதுசாக் கட்டடம் கட்டிக்கிட்டிருக்காங்களு சொன்னீங்களே. அதில கொத்து வேலை செஞ்சுட்டு வர்றீங்களா என்ன' என்று...

எப்பவாவது ஒரு தடவை, அதிசயமாய் இவருக்கு 'டயம்' கிடைத்து, என் ஞாபகமும் வந்து, மத்தியானமோ, சாயங்காலமோ ஒரு ஃபோன் பண்ணுவார் - 'வசுதியா, சாப்டாச்சா, என்ன பண்ணிக்கிட்டிருக்கே? ஷாப்பிங் போகணுமா, கார் அனுப்பட்டுமா? வாசக் கதவை 'போல்ட்' பண்ணிக்கிட்டு, ஜாக்கிரதையா இரு, என்ன' - என்று. அவர்தான் எனக்குப் ஃபோன் போட்டுப் பேச முடியும். நான் அவர் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போன் பண்ணினால், 'ஸாரி மேடம், அவர் 'OT'ல இருக்கார். ஒரு மேஜர் ஆபரேஷன். இன்னும் ரெ அவர் வந்ததும் போன் பண்ணுவாங்க' என்று ஒரு இந்திக்காரி ரிசப்ஷனிஸ்டின் பதில்தான் வரும்.

நான் முழுவதும் தனியாக இவ்வளவு பெரிய பங்களாவில் 'கொட்டு, கொட்'டென்று உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். படித்த புத்தகங்களையே எத்தனை முறை படிப்பது?

எவ்வளவு நேரம்தான் ஸ்வெட்டரே போட்டுக் கொண்டிருப்பது? ஸ்வெட்டர் போடலாம் என்றாலும் யாருக்காக? போட்ட ஸ்வெட்டரையே பிரித்து, பிரித்துப் புதுப்புது டிசைனில் போட்டும் அலுத்துப் போய் விடும்.

'ஸ்டீரியோ டெக்'கில் மஹாராஜபுரம் முதல், மடோனா வரை எல்லாம் போட்டுப் பார்த்துக் கேட்டாகி விடும்.

இதெல்லாம் செய்து, பார்த்து அலுத்துப் போய்த் திரும்பினால் தனிமை என்னும் பூதம் கல்லாக நின்று கொண்டிருக்கும். நானும் அதை சுரண்டி, சுரண்டி தான் பார்க்கிறேன் - ஆனால் அது என்னடா வென்றால் வளர்ந்து, வளர்ந்து விசுவரூபம் உனக்கு நான் என்னத்தில் குறை வைத்தேன்... ஒரு சுலோகமாவது விட்டு வைத்தேனா? ஒருநாள், கிழமை, விரதம் ஏதாவது செய்யாமல் விட்டு வைத்தேனா? தான - தருமத்தில்தான் குறை வைத்தேனா...

இங்கே வடக்கே, மத்தியப் பிரதேசத்திலுள்ள இந்தோரில் இல்லாமல் தமிழ்நாட்டில், நான் புரண்டு விளையாடி வளர்ந்த மாயவரத்து மண்ணிலேயே இருந்திருந்தால் எல்லாம் சரியாக இருந்திருக்குமோ.

எனக்கு அம்மா ஞாபகம் வந்தது. 'பொசுக்'கென்று அழுகையும் கூடவே வந்தது. அம்மா, அப்பா, அண்ணன்களை விட்டு விட்டு இவ்வளவு தொலைவில்... தன்னந்தனியான தீவு, வனாந்தரத்தில் சிறைவைக்கப்பட்ட சீதை போல...

நான்தான் எவ்வளவு தலை, தலையாய் அடித்துக் கொண்டேன்... இந்தோரா... மத்தியப் பிரதேசமா? "அவ்வளவு தூரமெல்லாம், உங்களை விட்டுப் போய்,

எண்ணெய், டால்டா வாங்கும் கவர் நல்ல கெட்டியாக இருக்கும். அழகாகக் கத்தரித்து வைத்துக் கொண்டால், அதைப் பலகை மேல் வைத்துச் சப்பாத்தி இடலாம். (எண்ணெய் தடவி) சப்பாத்தி மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும்.

- பார்வதி



எடுத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது நாளுக்கு நாள்.

போனை எடுத்து டயல் செய்து என் தோழிகள் லதா, விமலா, ராமச்சந்திரன் இவர்களோடு பேசலாம் என்றால் ஊர்க் கதை அது இது என்று ஆரம்பித்துக் கடைசியில் அந்தக் கேள்வியில்தான்... நான் தவிர்க்க விரும்பும் கேள்வி, கேட்டால் பதில் சொல்ல முடியாமல் ஐந்து வருஷங்களாகத் தவித்து நிற்கும் கேள்வியில் தான்... வந்து முடியும் 'இன்னும் குளிச்சிண்டிருக்கியா.'

அவர்கள் அதைச் சாதாரணமாக, இயல்பாகக் கூட கேட்டிருக்கலாம். எனக்குத்தான் அதில் குத்தல், கேலி, 'பார்த்தியா நாங்கள்லாம் அப்படி இல்லே' என்கிறாற் போல ஒரு நிமிர்ந்தனம் எல்லாம் தொனிக்கும்.

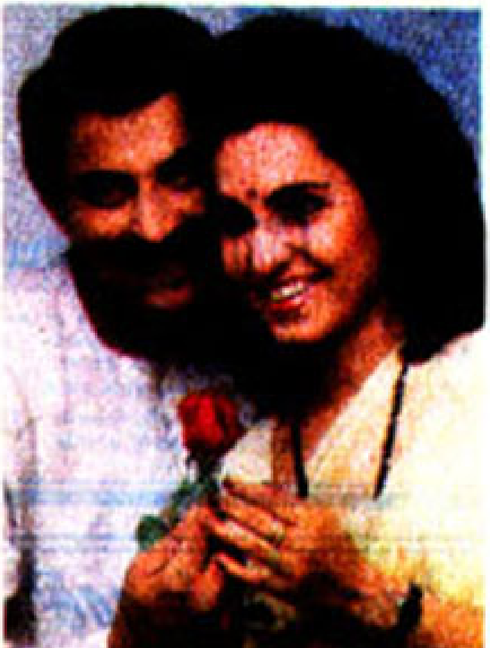
ஐந்து வருஷங்கள்... அம்மா! நினைத்துப் பார்க்கவே ஆயாசமாக இருக்கிறது.. இறைவா! எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி? பிரிந்து இருக்க முடியாது... அப்பா, அப்பா! இந்தப் பித்துக்குளி அம்மாவுக்கும் புரியும்படியாச் சொல்லேம்ப்பா..."

"வைத்தியம், வைத்தியம்.. இந்தோர் என்ன ஏழு கடல் தாண்டியா இருக்கு... இதோ ட்ரெய்ன் ஏறினா இருபத்து நாலு மணி நேரத்துல போயாம்.. அப்புறம் அங்கேருந்து தூங்கி எழுந்திருக்கற நேரத்துல இந்தோர்... உன் அக்காக்காரி இல்லே, அமெரிக்காவுல... மூணு குழந்தைகளை வச்சிட்டு, தொலைதேசத்துல எப்படி சமர்த்தா இருக்கா பாரு... எப்பப் பார்த்தாலும் அம்மாவின் இடுப்புலயே தொத்திண்டு இருக்கணுமா என்ன? நீ படிச்சவ, தைரியசாலி.. இன்னும் நீ குழந்தை இல்லே புரியுதா... அப்புறம் இதே மாதிரி அவனான வரன் கிடைக்காதுடீ.. வீடுக் கிட்டேயே சர்ஜன்னா சும்மாவாடி" - இது அம்மாவின் புத்திமதி.

மிகச் சிறந்த சொந்தப் பராமரிப்பு சாதனங்கள்.

HELENE CURTIS

திருமணமாகி 7 வருடங்களுக்குப் பிறகு என் கணவரை மயக்கிய மற்றொரு பெண் யார் தெரியுமா?



"நான்.

நேற்றிரவு அவர் உறங்கியதும் என் கேசத்திற்கு முதன் முறையாக கருமையாக சாயமிட்டுக் கொண்டேன். ட்ரு-டோன் கொண்டு.

பழையபடி இளமையும் அழகும் கூடியது. மறுநாள் காலை என்னைப் பார்த்து அசந்து போய் அவர் செய்த முதல் காரியம் ஆபீஸிற்கு லீவு போட்டதுதான்!"

ட்ரு-டோன் ஹேர்-டை உபயோகித்துப் பாருங்கள். இந்தியாவின் அதிநம்பகமான கேசச் சாயம் இது.

தொல்லை ஏதுமின்றி தானாகப் பரவி சாயமிடுகிறது. சாயமிட்ட சுவடே தெரியாது. கறுப்போ, பழுப்போ இயல்பான வண்ணத்தில் இருக்கும்.

ஆழ ஊடுருவும் ஒப்பற்ற தன்மை காரணமாக இந்தியாவின் இதர கேசச் சாயங்களைக் காட்டிலும் இதன் சாயம் நீடித்து நிலைக்கிறது.



ட்ரு-டோன் ஹேர்-டை

இந்தியாவின் அதி நம்பகமான ஹேர்-டை.

ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ■ கறுப்பு மற்றும் பழுப்பு நிறங்களில் கிடைக்கிறது

everest/90/JKHC/327 TM

"இல்லேம்மா, மாட்டேன்... அந்த ஆள் யாரோ, என்னவோ... அங்கே கொண்டு போய் என்னைக் கொடுமைப் படுத்துவார்... சிகரெட்டாலே தோளைக் கும் சுடுவார்... வேண்டாம்மா... நான் உங்களை விட்டுட்டுப் போக மாட்டேன்."

"அடிப் பைத்தியமே... இதெல்லாம் யாருடீ உனக்குச் சொன்னா... இருக்கே... கண்ட கதைகளைப் படிச்சிட்டு பேத் தாதே... இவர் அப்படியெல்லாம் இல்லே.. மருந்துக்குக் கூட ஒரு கெட்ட பழக்கமும் இல்லாதவர். அம்மா இல்லை. அதான் ஒரு குறை... அதுவும் நல்லதுக்குத் தான்... மாமியார் பிடுங்கலே இருக்காது."

அதற்குள் என் அண்ணா வந்து... "அதெல்லாம் 'வொரி'யே பண்ணிக் காதே வசு... ஒரு டிடெக்டிவ் ஏஜென்சியை எங்கேஜ் பண்ணி, அவரைப் பத்திய எல்லா விஷயங்களும் தோண்டித் துருவிப் பாத் தாச்சு... ஹி ஈஸ் எ க்ளீன் ஜென்டில்

பித்தளைத் தூக்கு இருக்கும். அதில் கடுகு எண்ணெய்க்குள் மூழ்கியவாறு கருப்பாய் மரப்பாச்சி போல ஒரு மூர்த்தி இருக்கும். அதுதான் சனி பகவானாம். எல்லோரும் சிரத்தையோடு அந்தத் தூக்குக்குள் நாண யங்களைப் போடுகிறார்கள். சனியின் பாதிப்பு இருந்தால் போய் விடுமாம். நானும்தான் போட்டு வருகிறேன்.

ஆனால், கூடவே, எனக்கு என் ஊர் ஞாபகம் வந்து விடும். புரட்டாசி மாதங் களில், எங்கள் தெருவுக்குப் பக்கத்திலிருக் கும் குடிசைகளில் இருக்கும் பொடிகள் சில, பித்தளைச் சொம்புகளுக்கு நாமம் போட்டு வந்து ஏந்தி வாசலில் வந்து நின்று...

'நாராயணா கோபாலா,
வெங்கட்ராமா கோவிந்தா' - என்று கூவும்.

அரிசியோ, பருப்போ அந்தச் சொம் பில் போடுவேன்.



எப் போதும் குளிர் காலத்தில் இட்லி, தோசை மாவுகள் புளித்து நுரைக்காது. தயிர் சரி யாகத் தோயாது. அதனால், பாட்டன், மூக்காட் டன் காய்ந்து சால்வை, கம்பளிகள் புதைவையில் கிடந்தால், நாமெல்லாம் அவற்றுள் இரு நூண்டுகொண்ட மாவுகள், தயிர் உள்ள பாத்தி ரங்களை அமர்த்தலாம் 'கவர்-அப்' செய்யுங்கள். சோடைக் காய்ந்துத் தயிரும் தோசை இட்லி களும் சுவட்டுடன் கிடைக்கும். வத்தல் பேட்டு களையும் அதனுள் வைத்து வையுங்கள். நமத்துப் போகாது.

- திருமதி வசந்தமணி

மேன்... அவர் சினிமா கூடப் பாக்கறதில் லேனா பாத்துக்கோயேன்" என்று உறுதி மொழி கூற ஆரம்பித்தான்.

எப்படியோ, எல்லோரும் சேர்ந்து என்னை நான் வேர்விட்டு வளர்ந்து, பூத்துக் காய்த்திருந்த என் பூமியிடமிருந்து, என் 'தாய்ச்சி'யிடமிருந்து பிரித்து, பிடுங்கி முகம், பேர் தெரியாத இந்த இடத்தில் நட்டு விட்டார்கள். ஏதோ இருந்து கொண்டு இருக்கிறேன். ஜஸ்ட் எக்ஸிஸ் டிங்!

ஆனால் என் வேரின் சொச்ச, மிச்ச மெல்லாம் இன்னும் தமிழ்நாட்டிலேயே மாயவரத்திலேயே, பூமியின் கர்ப்பத்தில் தங்கியிருப்பதாலோ என்னவோ, என்னால் இங்கு மனம் ஒட்டி வாழ முடியவில்லை.

இங்கு சனிக்கிழமை வந்து விட்டால், வாசலில் தவறாமல் ஒரு பண்டிதஜி, "ஜெய்... ஷனி மஹராஜ்" என்று குரல் கொடுத்துக் கொண்டு நிற்பார். கையில் ஒரு

அப்புறம், தினமும் காலை எட்டு மணிக்கு அந்தப் பண்டாரம் வந்து, தனது கரகரத்த குரலில் திருவாசகம் படிப்பார். தேவாரமும்.

'நமச்சிவாய வாழ்க! நாதன் தாள் வாழ்க!
இமைப்பொழுதும் என்னெஞ்சில் நீங்காதான் தாள் வாழ்க!"

எனக்கு இங்கே பிடித்தமில்லை. எனக்கு என் ஊர்தான் வேண்டும்.

மார்கழி மாதங்களின் விடியற்காலை களில் குறுகுறுப்பான பனியோடு பனி யாக, பக்கத்துக் கோவிலிலிருந்து வரும் திருப்பாவை, திருவெம்பாவை பாட்டு கேட்க வேண்டும். வாசலில் உஞ்ச விருத்தி யில் வரும் பாகவதர் கோஷ்டியின் ஹரி நாமம் கேட்டவாறு, ரோட்டு நடுவிலேயே அவரை விழுந்து வணங்கி, மஞ்சள் பைகளில் அரிசி, பருப்புப் போட வேண் டும்.



புளித்த தோசை மாவு கொஞ்சமாக இருந்தால், அதில் மூன்று பிடி ஜவ்வரிசியை ஊற வைத்து, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்துப் பிசைந்து 'போண்டா' செய்தால், அடிபிடி சண்டையோடு அத்தனையும் காலியாகிவிடும்.

- உமா



துக்கடா செய்யும் போது, இட்ட சப்பாத்தி மாவை, சூடான தோசைக் கல்லில் இருபுறமும் புரட்டியபின் துண்டங்கள் வெட்டினால் எளிதாகத் தீர வருவதுடன் எண்ணெயும் குடிக்காது.

- உமா

வாசலை அடைத்து ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு விதமாகக் கோலம் போட வேண்டும். அதில் சாணத் துண்டத்தில் பூவ ரசம் பூவைச் செருகி வைக்க வேண்டும். திருவாதிரைக் களியும், சிவன் கோவில் வாசமும் வேண்டும். வைகுண்ட ஏகாதசிக்குப் பெருமாள் கோவில் போய், ஜேஜே என்றிருக்கும் கும்பலோடு, கும்பலாக சொர்க்க வாசல் பிரவேசம் செய்ய வேண்டும். பரமபதம் விளையாடி, சீக்கிரம், சீக்கிரம் ஏணி வீடுகளைப் பிடிக்க வேண்டும். 'உனக்கு மட்டும் எப்படிடி செல்வி வச்சாப்பல தாயம் விழுறது!' - பக்கத்து வீட்டுக் குட்டிகளுடன் பல்லாங்குழி விளையாடி 'டபக், டபக்'கென்று பொத்திப் பொத்தி, காசி நட்ட வேண்டும். வெளிச்சத்துக்கு முன்னால் போய் பிள்ளையார் கோவிலின் நந்தவனத்தில் 'கும்'மென்று மணக்கும் பவழமல்லி பொறுக்க வேண்டும்.

இங்கே என்னடாவென்றால் வாசலில் கோலம் போட்டாலே ஒரு மாதிரியாகப் பார்க்கிறார்கள். போதாக்குறைக்கு இவர் வேறு. 'ரத்தமே உறைஞ்சு போற மாதிரி விடி காலைக் குளிருல வாசல் பக்கம் போகாதே'; குளிர்காலங்களில், என்னமோ வியாதிக்காரி போல குல்லா, ஸ்வெட்டர், கையுறை, லாக்ஸ் என்று கவசங்களோடு சுற்ற வேண்டியிருக்கிறது. தீபாவளி வந்தாலோ கேட்கவே! தமிழ்நாட்டில் விடியற் காலையின் இதமான குளிரில் தூரத்தில் எந்த வீட்டிலோ வெடிக்கும் முதல் வெடிச் சத்தத்தைக் கேட்டு கண்விழித்து, கைகளில் மருதாணி முகமெல்லாம் அப்பியிருக்க எழுந்து, அதே கையோடு ஒரு புஸ்வாணத்தைக் கொளுத்தி விட்டு அப்புறந்தான் மற்றதெல்லாம் கவனிக்கிற கொண்டாட்டம் எங்கே - இந்த வடக்கத்திப் பிரதேசத்தில் முதல் நாள் சாயங்காலமே 'புதுசு' கட்டிக் கொண்டு, வெடி வெடித்து தீபாவளி கொண்டாடியதாகப் பேர் பண்ணி விட்டு, தூங்கப் போக வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் எங்கே?

என்னோடு ஒன்றாகப் படித்து, ஒன்றாக வளர்ந்து, ஒன்றாக ஆளாகி, சேர்ந்து பாண்டியாடி, சேர்ந்து ரகசியங்களைப் பரிமாறிக் கொண்ட என் தோழிகளெல்லாம் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டசாலிகள்! அவர்கள் எல்லாம் ஒரு டாக்டருக்கோ, பேங்க் ஆஃபிஸருக்கோ வாக்கப்பட்டு தமிழ்நாட்டிலேயே, குழந்தை குட்டிகளோடு நிம்மதியாக இருக்கிறார்கள். நான்?

கல்யாணம் ஆகி ஹனிமூன் கூட எல்லோருக்கும் வாய்த்தது போல எனக்கு வாய்க்கவில்லை. ஹனிமூனுக்கு எல்லோரும் காஷ்மீர் போவார்கள், ஊட்டி இல்லாவிட்டால் டெஹ்ராடூன், முஸௌரி போவார்கள். இவர் என்னடாவென்றால் டெல்லி போகலாம் என்றார். எங்கே போனாலும் பரவாயில்லை என்று போனால்... இவரது 'ஏற்பாடு'த்தனம் டெல்லி போன பிறகுதான் தெரிந்தது. அவர் டெல்லி அழைத்துப் போனது தேனிலவுக்காக இல்லை. அங்கே அவருக்கு ஒரு மெடிக்கல் ரிசர்ச் செமினார்... அவரும் என்னை ஒரு ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டலின் 'ஸ்யூட்'டில் சிறைவைத்து விட்டு செமினாருக்குப் போய் விடுவார். ராத்திரி லேட்டாய் வந்ததும்... சரியாகப் பேசக் கூடச் செய்யாமல் படுக்கை மீதே ஏதோ 'ரிப்போர்ட்' பேப்பர்களையும், பிரீஃப்கேஸிலுள்ள பர்சனல் கம்ப்யூட்டரையும் பரப்பி வைத்துக் கொண்டு தான் உண்டு, தன் வேலை உண்டு என்று பிஸியாகி விடுவார். எனக்குச் 'சே!' என்று ஆகி


மின்னுவதெல்லாம் பொன்னேதான்!
இதுவரை கண்டிராத அழகுமிகு அணிகலன்களின் அணிவரிசையைக் காண வாருங்கள். திருவாங்கூர் ▲ மலபார் ▲ தமிழ்நாடு ▲ ஹைதராபாத் ▲ ராஜஸ்தானி நகைகளைப் பாருங்கள். கண்டு களித்து வாங்கி அணிந்து மகிழுங்கள். பிரின்ஸ் விசாலமான மின்னிப்பளக்கும் புதிய ஷோரூம்.
எங்கள் நகைச் சேமிப்பு திட்டத்தில் சேருங்கள்
ஷோரூம் சென்னையில் மட்டுமே உள்ளது
பிரின்ஸ் ஜுவல்லரி
"ஜுவல் ஜங்ஷன்"
பனகல் பார்க், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி எண் : 445783, 447493
Trusted for Value
தங்கம் ▲ வைரம் ▲ வெள்ளி ▲ டைட்டான் வாட்ச்கள்

உங்கள் பால்காரர் ரயிலில் பால் கொண்டு தருவாரா?



என் பால்காரர் தருவார்.

பிரயாணத்தின் போது சாப்பாடு மற்றும் பானங்கள் விஷயத்தில் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். பால் திரிந்து விடும் அல்லது விரைவில் புளித்துப் போய் விடும். இது போன்ற சமயங்களில் அமுல் மில்க் பவுடர் டின் கையோடு கொண்டு செல்லுங்கள்.

அமுல் மில்க் பவுடர் கொண்டு நீங்கள் தூய்மையான, ஆடை நிறைந்த பாலை நொடியில் தயாரித்து விடலாம். அப்படியே அருந்தலாம். தேனீர், காப்பி, தயிர், மோர், பாயசம், கஸ்டர்ட், கேக், ரசகுல்லா எது வேண்டுமோ தயாரிக்கலாம்.

அமுல் மில்க் பவுடர்

வீட்டினுள் இயங்கும் ஒரு பால்பண்ணை.

விட்டது... டெல்லியில் குதுப்மினாரும், இண்டியா கேட்டும், ஜந்தர் மந்தரும், லோட்டஸ் டெம்பிளும் இன்னமும் நான் புத்தகத்திலும், டி.வி.யிலும்தான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

எப்படித்தான் இந்த ஊரில் வருஷக்கணக்காய் வாழ்ந்து குப்பை கொட்டினேனோ எனக்கே தெரியவில்லை. நானும் இவரிடம் நூறு தடவை சொல்லிப் பார்த்தாகி விட்டது.

பேசாமல் தமிழ்நாட்டைப் பார்க்கப் போய் விடலாம். அங்கேயே ஒரு சின்ன டிஸ்பென்ஸரியை வைத்துப் பிழைத்துக் கொள்ளலாம் என்றால் இவர் சிரிக்கிறார் 'ஹோப்லெஸ்' என்று. நியூரோசர்ஜனுக்கு சின்ன டிஸ்பென்ஸரியில் வேலை இல்லையாம்... ஜுரத்துக்கும், தலைவலிக்கும் வேறு டாக்டர்கள் இருக்கிறார்களாம். டில்லியில்தான் இருந்தாக வேண்டும். மெட்ராஸ் டில்லியில் இவரது துறையில் போட்டி அதிகமாம். இங்கே இந்தோரில் வாய்ப்பு அதிகமாம். பிரகாசமான எதிர்காலத்துக்காகப் பாடுபடுகிறார்.. ராப்பகலாக.

பேர் பெற்ற டாக்டரின் மனைவியாக இருப்பதன் பெருமை ஒருபுறம் இருக்க, இவர் நாள் முழுவதும் ஆஸ்பத்திரியில் தானே அதிக நேரம் இருக்கிறார், வெறும் ஸ்டேட்டஸ் ஸிம்பலுக்காகத்தான் நல்ல அழகான, நகரத்து வாசனையை அதிகம் அறியாத, படித்த பெண்ணான என்னைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டிருக்கிறாரோ என்று மனதில் குமைச்சல் ஒருபுறம்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில்தான் திடீர், திடீரென்று அந்த கீதம்... கீதம் அல்ல அது.. சுலோகம் எனக்குக் கேட்கிறது. விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம். நன்றாகவே பளிச்சென்று 'எம்.எஸ்'ஸின், வெண்கலத்தை உருக்கி வார்த்தாற்போன்ற குரலில்.

எங்கிருந்து கேட்கிறதென்றுதான் தெரியவில்லை.

சில சமயம் காலை, வேளைகளில் கேட்கும்... இவர் கிளம்பிப் போன பிறகு.. சில சமயம், மத்தியானம் நான் பாட்டுக்குத் தூங்கிக் கொண்டிருப்பேன்.. திடீரென்று எங்கோ தூரத்திலிருந்து அந்த மந்திரகீதம் கேட்கும். சட்டென்று விழித்துக் கொள்வேன்.

''ப்ரமாணம் ப்ராண நிலயஹ
ப்ராணத்ருத் ப்ராண ஜீவனஹ!
தத்வம் தத்வ விதேகாத்மா
ஜன்ம ம்ருத்யு ஜராதிகஹ!!''

பக்கத்து பங்களாவிலிருந்து வருகிறதா? என் வீட்டு ஸ்டீரியோ டெக்கிலிருந்தா - இல்லையே 'ஆஃப்' பண்ணித் தானே இருக்கிறது? அக்கம்பக்கத்தில் யாரும் தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள், அல்லது சௌத் இண்டியன் யாரும் கிடையாது என்று இவர் சொல்லியிருக்கிறாரே.

இல்லை, வேறு ஏதாவது பாட்டுச் சத்தம்தான் எனக்கு இப்படிக் கேட்கிறதா. சின்ன வயசில் கூட, ஏன் இப்பவும்தான் ஸீலிங் ஃபேன் சுத்தும் 'கரகர, கரகர' சத்தம் எனக்கு

'வாசுதேவ, அர்ச்சித, பவபய, ஹரஹரித,
வரகுண, நிர்புர, ஹரிஹர, சரக்ஷ'

என்று சொல்லிக் கொண்டே சுற்றுவது போல் கேட்கும். டிரெய்னில் போகும் போதும், டிரெய்ன் போடும் தாளகதியின் சத்தத்தில்

'அகாத்துக்குகு, எங்காத்துக்கு
அடிக்கடி, அடிக்கடி;
சிரிக்கிற, பொறைக்கற
புடிப்புடி, புடிப்புடி' என்று

புளித்த பாலில் வெள்ளிப் பாத்திரங்களையோ, வெள்ளி நகைகளையோ அரைமணி நேரம் ஊறப் போட்டுப் பின் துலக்கினால் அவை புதியவை போல் கருக்கழியாமல் இருக்கும்.

- விஜயம்

வெண்ணெயில் உப்பைத் தூவி விட்டால் அது நாட்பட்டுக் கெடாமல் இருக்கும். அமுல் வெண்ணெய் நிறுவனம் இதைக் கடைப்பிடிக்கிறது.

- விஜயம்





சொற்கட்டுகள் ஒலிப்பது போலத் தோன்றும். ஒருவேளை அப்படித்தான் இந்த ஸஹஸ்ரநாம விஷயமுமா? ஆனால் இந்த எம்.எஸ்.ஸின் குரல்? இல்லை, இல்லை... இங்கேதான் எங்கேயோ கேட்கிறது... கிட்டத்தட்ட தினமும்...

இதுபற்றி இவரிடம் அடிக்கடி சொல்லி விட்டேன். "ஸ்பஷ்டமா விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்தான். தெனைக்கும் கேக்குது... கிட்டத்திலிருந்துதான்... அக்கம் பக்கத்தில மெட்ராஸ்க்காரா யாரோ இருக்கா விசாரிச்சுப் பாருங்க... நீங்க டூட்டிக்குப் போன பிறகு ஒரே நரகவேதனையா இருக்கு... பக்கத்தில தமிழ்க்காரா இருந்தா, எனக்கும் பேச்சுத் தொணைக்கு ஆள் கெடைக்கும் இல்லியா?"

அவர் திட்டவட்டமாக அடித்துச் சொல்லி விட்டார். அப்படி யாரும் இல்லை என்று...

"நீ தனியா இருக்கே இல்லே... நீயா ஏதாவது கற்பனை பண்ணிண்டிருப்பே.. செவுத்தோட பேசற மாதிரி... பிரமை தான்... ஒருவேளை ஆடிட்டரி ஹாலுசினேஷனா இருக்குமோ... குரல் கேட்குதுங்கிற... ஹிஸ்டீரியாவா கூட இருக்கலாம்" என்று சொன்னவர் கிண்டலோடு, கிண்டலாக "வாத்தியார் புள்ள மக்குன்னு நம்ப ஊர்ல சொல்லுவா, அது போல டாக்டர் பொண்டாட்டி பேஷண்ட் போல இருக்கு. என்ன செய்றது" என்று என்னைச் சீண்டி விட்டு விட்டு, அவர் தன் வேலையைப் பார்க்கப் போய் விட்டார்.

ஆண்டவா. சுவாமியே.. பெரியாண்டவன் சுவாமியே, வெங்கட்டரமணா... அவர் சொல்லுவது போல நிஜமாகவே எனக்கு ஹிஸ்டீரியா வந்து விடப் போகிறதே... சில பேருக்கு 'மெனோபாஸ்' டயத்துல இதே மாதிரி பிரமை ஏற்படுவதுண்டு என்று எங்கோ படித்திருக்கிறேன்... எனக்குக் கல்யாணம் ஆகியே ஐந்து வருஷங்கள்தானே ஆயிருக்கு?

இதோ, இதோ... திரும்பவும் அந்த ஸ்தோத்ரம் ஒலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது... இது நிஜம். நிஜம்.

இப்பொழுது என்ன ஒன்பது மணியா. இந்தக் காலை நேரத்தில் இத்தனை மணிக்கா விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் போட்டுக் கேட்பார்கள்?

இல்லை. இன்று ஒரு முடிவுக்கு வந்தாக வேண்டும். இந்த மந்திரகீதம் எங்கிருந்து வருகிறது என்று கண்டுபிடித்தே தீர வேண்டும்.

கதவைப் பூட்டிக் கொண்டு கிளம்பினேன்.



இரத்தக் கொதிப்பு, நீரிழிவு போன்ற நோயுள்ளவர்கள் ஒரு பிடி அருகம் புல்லை எடுத்து, நன்றாகக் கழுவி, ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்துச் சாறு எடுத்து, காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு தம்ளர் அருந்தினால் பலன்தரும். நாட்டு வைத்திய முறைப்படி நாற்பத்தியெட்டு நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும்.

- விநம்

அவர் வந்ததும் சத்தம் போடுவார். 'தனியாக ஏன் வெளியில் போனாய், ஏதாவது ஒன்று கிடக்க ஒன்று ஆகி விட்டால்?' என்று அதட்டுவார். சத்தம் போட்டும். சமாளித்துக் கொள்ளலாம்.

அட்டுத் தவிக்கலில், அந்த ஒலியின் ரிஷிமூலத்தைக் கண்டுபிடிப்பதே இலக்காக சாலையில் இறங்கி நடந்தேன்...

இதோ, இந்தத் திசையிலிருந்துதான் வருகிறது.. நடந்தேன்...

ஒரு மூன்றடுக்கு மாடி வீடு. இங்கிருந்துதான் அந்த இசை வந்தது... கூர்ந்து கவனித்தேன்... 'தூம், தூம்' என்று ஏதோ மேற்கத்திய இசைதான் இப்போது கேட்கிறது... சரிதான், பிரமையேதானோ?

கொஞ்ச நேரம் அந்த வீட்டு வாசலிலேயே என் பித்துக்குளித்தனத்தைப் பற்றி நானே விமரிசனம் செய்தவாறு நின்றேன்...

திடீரென்று...

'வெஸ்டர்ன் பீட்ஸ்' நிறுத்தப்பட்டு, திரும்ப சஹஸ்ரநாமம் கேட்டது... இது என்ன வம்பாக இருக்கிறதே... உள்ளே போய்ப் பார்க்கலாமா என்று தயங்கியவாறே உள்ளே காலடி எடுத்து வைத்தேன்... இரண்டாவது மாடியின் பால்கனியில் துணி உலர்த்திக் கொண்டிருந்த ஒரு வயதான மாது, முக்காடு போட்டவள், "ஆப்கோ கோன் சாஹியே" என்றாள்...

நான் தயங்கியவாறே... "வோ... வோ... காவ்ன கோன் பஜா ரஹா ஹை? கானா... மந்த்ர...?"

"தோ?" என்றாள் அவள். ஒலித்தால் உனக்கென்ன?

கல்கி

25.10.92

தீபாவளி சிறப்பிதழ்

குழந்தை வளர்ப்பு
பற்றிய
இலவச இணைப்பு

மற்றும்
பல
சிறப்பு அம்சங்கள்;

◆

அதிக பக்கங்கள்;
அதே விலை!

◆

வாரம் தவறாமல் கல்கி
உங்கள் வீடு தேடி வர
உடனே உள்ளூர்
ஏஜெண்டிடம்
பதிவு செய்து
கொள்ளுங்கள்

மண்டபத்தில் பெண் வீட்டார் பகுதி. மணமகள் விஜயலக்ஷ்மியிடம் அவள் தகப்பனார் பேசிக் கொண் டிருக்கிறார். தவறு செய்து விட்டோமோ என்று அவ ருக்குப் பயமாயிருக்கிறது. மாப்பிள்ளை வெறும் விளையாட்டுப் பிள்ளையாய் இருப்பான் போலிருக் கிறது. அவள்தான் தைரியமாய் அவனை வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்...

ம. வே. சிவகுமார்

எழுதும்

பாப்கார்ன் கனவுகள்

இதயத்தை வருடி சிரிக்கவும்
வைக்கும் தொடர்கதை





ராஜாஜி

எழுதிய
ராமாயணம்

சக்கரவர்த்தித் திருமகன்

ராமாயண, பாரதக் கதைகளை ஒரு தடவை வாசித்து விட்டால் மட்டும் போதாது. திரும்பத் திரும்பப் படிக்க வேண்டும். படிக்கத் தெரியாத ஆண்களையும் பெண்களையும் கூட்டி உட்கார வைத்துக் கொண்டு படித்துச் சொல்ல வேண்டும். இப்படிச் செய்தால் நாட்டில் அறிவும், அன்பும், தரும உணர்ச்சியும் பரவும். அனைவரும் நன்மை அடைவோம்.

- ராஜாஜி (முன்னுரையில்)

உங்கள் வீட்டில் அமைதியும் சுபிட்சமும் நிலவ
வாரம்தோறும் படிக்கவும்
(ஓவியர் மணியத்தின் ஒரிஜினல் படங்களுடன்)

"ஜாநு... பாந் பே ஜாஜ ஹீ.. பே ஸைங்கீத் முஜ்ஜே பஹூத் அச்சா லக்தா ஹை... முஜ்ஜே மாலூம் கர்னா ஹை கீ யே கோன் பஜா ரஹா ஹை" (இல்லை... விஷயம் என்னவென்றால்... இந்த இசை எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது... இதை யார் போட்டுக் கேட்கிறார்கள் என்று தெரிய வேண்டும்)

"ஆப் கோன் ஹைங்?" - அந்த மாதுவின் முகத்தில் லேசாகக் கலவரம்...

"மைம் ஏக் டாக்டர் ஹீ பந்லீ ஹூம்" என்று சொன்னவுடன் அவள் முகத்தில் கொஞ்சம் நிம்மதி...

"ஆயியே, ஆயியே... ஊப்பர் ஆயியே" என்றாள்.

நான் அந்த வீட்டினுள் நுழைந்து, மாடிப்படி எங்கே இருக்கிறது என்று தேடி, மேலே போனேன்...

என்னை வரவேற்றவள், இந்தியிலேயே, "என் மகன்தான் இதைப் போட்டுக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்... ஆஷா.. உன்னைப் பார்க்க யாரோ வந்திருக்காங்க பாரு" என்று குரல் கொடுத்து விட்டு மாது படியிறங்கிப் போனாள்.

பால்கனியை ஒட்டியிருந்த அறைக் கதவு திறந்து ஒரு 'டீன்-ஏஜ்' குட்டி ஒன்று, தலையை எட்டிப் பார்த்து, "கஹியே" என்றாள்.

"நான் உள்ளே வரலாமா" என்றேன் இந்தியில்.

"ஓ, ஷ்யூர்..." என்றவளின் அறைக்குள் நுழைந்தேன்... அறை டெங்கும் பிரம்மச்சாரிப் பையனின் ரூம் போல ஒரே களேபரம்... கட்டிலின் மேல் பத்திரிகைகள்.. சுவற்றில் மடோனா, மைக்கேல் ஜாக்சன், ஸல்மான் கான்...

கட்டிலின் மீதே அந்த ஸ்டீரியோ ஃபோனிக் டூ-இன்-ஒன் இருந்தது.

"நீங்க மதராஸியா" என்றாள்...

"எப்படிக் கண்டுபிடிச்சே.. என் இந்தி உச்சரிப்பை வைத்தா..."

"இல்லை... நீங்க நெற்றியில் வைத்திருக்கிற குங்குமத்தின் அழகைப் பார்த்து.. இந்தியாவிலேயே மதராஸிப் பெண்கள் தான் குங்குமத்தைச் சரியான பொஸிஷனில், சரியான விதத்தில் இட்டுக்கறாங்க" என்று சொன்னவள் ஸ்நேகமாய்ச் சிரித்தாள்.

அழகும், இளமையும், குறும்பும் பளபளக்கும் அந்தக் குட்டியை அப்படியே வாரியெடுத்து, 'பொச், பொச்'சென்று முத்தமிடலாம் போலிருந்தது.

"என் பெயர் வசந்தா சுந்தர்ராஜன்" என்றேன்.

"என் பெயர் ஆஷா ஓம்பிரகாஷ் சதுர்வேதி. நைஸ் டு மீட் யூ" என்றவள் கட்டிலைக் காட்டி, உட்காரச் சொன்னாள்.

"இப்ப நீ கேட்டுக்கிட்டிருந்தியே.. விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்... அதுன்னா உனக்கு ரொம்ப இஷ்டமா?"

"வாட்ஸ் தட்?"

"சஹஸ்ரநாமம், விஷ்ணு ஸஹஸ்ர நாமம். பகவான் விஷ்ணு கே ஏக் ஹஜார் நாமோம் கா ஸ்லோக்... மந்த்ர்" என்றேன்.

"பேர்லாம் தெரியாது.. வெல், ஐ லைக் இட்... எனக்கு அது புரியவும் இல்லே.. ஸ்டில், ஐ லைக் இட்" என்று சொன்னவள் - என்னை ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியவள்... "ஆனா, நீங்க யாராயிருந்தாலும் சரி, தயவுசெய்து அதைக் கொண்டு போயிடாதீங்க" என்றாள்.

"அவ்வளவு எமோஷனலா இன்வால்வ் ஆயிட்டியா அதுல..." என்றேன், முடிவில் "ஆஷா?" என்று சேர்த்துக் கொண்டு நெருக்கத்தையும், உரிமையையும் நிலைநாட்டிக் கொண்டேன்.

"ஆன்ட்டீ! இந்த விஷ்ணு ஸஹஸ்... வாட் எவர் பீ இட்... இந்தக் கேட்டுக்குப் பின்னால, என் நெஞ்சை உலுக்கிய, உலுக்கிக்கிட்டிருக்கிற ஒரு சம்பவம் இருக்கு... இவ்வளவு தூரம் வந்திட்டீங்க... உங்களுக்கு நான் அதைச் சொல்லியே ஆகணும்" என்றவள், கொஞ்ச நேரம் சிந்தனை வசப்பட்டவள் போல, மௌனமாகி, கண்களை மூடி அமர்ந்திருந்தாள்... எதையாவது நினைத்துப் பார்க்கிறாளா... நிஜமென்று கேட்டாள்.

பாம்பைக் கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை!

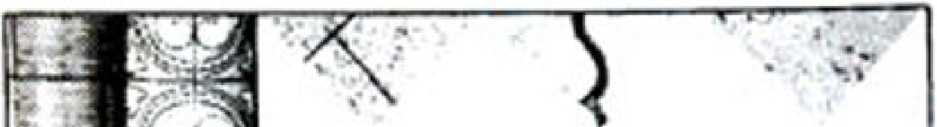
வீட்டிற்குள் பாம்பு ஒன்று நுழைந்து பதுங்கியிருப்பது தெரிய வந்தால் சிறிதும் பயப்படத் தேவையில்லை. உப்பை எடுத்து வீடு முழுவதும் இறைக்கவும். உடனே பாம்பானது அந்த வீட்டிலிருந்து வெளியேறிவிடும். பாம்புக்கும் உப்புக்கும் சிறிதும் ஆகாது; நேர்ப்பகை.

- தெ. மணிமேகலை









''சம்பந்துங்கற பேர் உங்க 'கேஸட்'டுல உள்ளதுதானே... ஐ மீன்... லைஃப் இன்டிகேட்டர்தானே...''

''ஆமாம்'' என்றேன்.

''இந்தக் கேஸட் சம்பந்துங்கிற ராங்கனுடையது'' - ஆஷாவின் இந்த சொற் பிரயோகத்தைக் கேட்டு அதிர்ந்தேன்... ராங்கல்? ஓ. அவன் இவளைக் காதலித்து, எல்லாம் முடிந்த பிறகு, ஏமாற்றியிருப்பான்... பிறகு ஏன், இவள் அவனுடைய கேஸட்டைப் போட்டுப் பார்த்து மருகிக் கொண்டிருக்கிறாள்.

கொஞ்ச நேரம் மௌனமாக இருந்த ஆஷா, பிறகு மெல்ல மெல்ல அந்தக் கேஸட்டை ஒட்டிய சம்பவத்தைக் கூற ஆரம்பித்தாள். கேஸட் சன்னமாக ஒலித்துக் கொண்டிருந்தது.

''எனக்கு டாக்டராகணும்னு லட்சியம். அதற்காக இந்த என்ட்ரன்ஸ் டெஸ்ட் இருக்கே... பி.எம்.டி... ரெண்டு தடவை எழுதினேன்.. இரண்டு தடவையும் ஃபெயிலாயிட்டேன். மூணாவது தடவை பூனாவில் எழுதலாம்னு பூனா போய் எழுதிட்டு... அங்கேயிருந்து என் ஃப்ரெண்ட் ஒருத்தி நாக்பூர்ல இருந்தா.. அவளைப் பார்த்துட்டு டிரெய்ன்ல திரும்பி வந்துகிட்டிருந்தேன்... ஏ.ஸி... ஸ்லீப்பர் க்ளாஸ்ல..

எனக்குப் போரடிக்க ஆரம்பிச்சது. இயர்ஃபோனை மாட்டிக்கிட்டு பாக்கெட் டேப் ரிகார்டரில் வெஸ்டர்ன் மியூஸிக் ஹிட்ஸ், அப்புறம் ஹிந்தி ஸாங்க்ஸ் கேட்டுக்கிட்டிருந்தேன்.

எதிர் பெர்த்துல ஒரு பையன் கம்பளியைப் போர்த்திக்கிட்டு படுத்தவண்ணமே, தன் பங்குக்கு அவனும் ஒரு இயர் ஃபோனை மாட்டிக்கிட்டு ஏதோ ஒரு பாட்டைக் கேட்டவண்ணம் கண்ணை மூடிச் சிரிச்சுகிட்டிருந்தான்.

அந்தத் தூங்குமூஞ்சிப் பையனுக்கும் என் வயசுதான் இருக்கும். அவனைக் கொஞ்சம் சீண்டி விட்டு அரட்டையடிக்கலாம்னு, 'ஹலோ' என்றேன். அவனும் அதற்காகவே காத்துக்கிட்டிருந்தாற்போல 'ஹலோ' சொல்லி விட்டு நான் என்ன பாட்டு கேட்டுக்கிட்டிருக்கேன்னு கேட்டான்.

நீ மதராஸியா என்றேன்... அவன் நெற்றியில் விபூதிக் கீற்றுப் பளிச்சிட்டதைப் பார்த்து.

'ஆமாம்! என் பேர் சம்பத்' என்றான்.

'ஓ. மிஸ்டர் சாம்பார், க்ளாட் டு மீட் யூ ஐ'ஆம் ஆஷா சதுர்வேதி' என்றேன்.

'ஓ. மிஸ் சப்பாத்தியா' என்றான் எனக்குச் சளைக்காதவனாக.

''நோ... நான் மிஸஸ் ஆஷா. எனக்குக் கல்யாணம் ஆகி ஆறு குழந்தைகள் இருக்கு'' என்றேன்.

''அடடா... நான் கொஞ்சம் முன்னாடியே உன்னை சந்திச்சிருக்கணும் போல இருக்கு. மிஸ்ஸிட்டேன்'' என்றான்.

''ஏன்?''

''உன்னை மாதிரி ஒரு அழகான ஆபத்தைப் பார்த்ததுமே முடிவு கட்டியிருந்தேன். இந்த டிரெய்ன் போபால்ல நின்னதும், இறங்கி ஸ்டேஷன்லேயே உன்னை 'ஷாதி' பண்ணிக்கலாம்னு இருந்தேன்'' என்றான்.

'ஆசையைப் பாரு! நான் உன்னை மாதிரி தூங்குமூஞ்சியை எல்லாம் 'ஷாதி' பண்ணிக்க மாட்டேன். நான் லைமான்

இருதய நோய் அதிகம் வரக் காரணம்?

எந்நேரமும் அவசரம் அவசரமாகச் செய்தல், விரைவாகச் சாப்பிடுதல், விரைவாகப் பேசப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும், விரைவாக அனைத்து வேலைகளைச் செய்ய வேண்டும் விரைவாக வீடு திரும்ப வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் செயல்படுவோருக்கு இருதயம் அதிகமாகத் துடிக்கும். விளைவு இருதய நோய்!

- தெ. மணிமேகலை



காளைத்தான் பண்ணிக்கப் போறேன். உனக்கு ஏத்த மாதிரி மதராஸி ஹீரோயின் யாராவது கிடைப்பாள். கருப்பா, நீட்டு மூஞ்சியோட'' என்றேன்.

இப்படியே கேலியும், கிண்டலுமாகப் பேசிக் கொண்டேயிருந்ததில் பொழுது போய்க் கொண்டிருந்தது. நான் பி.எம்.டி. பரீட்சை எழுதி வருவதையும், ஃபெயிலாகிக் கொண்டே இருப்பதுமாக மூவ் வேறிக் கொண்டிருப்பதைச் சொன்னேன்.

நிஜமென்று சம்பந்தமேயில்லாமல் புன்னகைத்தான் கண்களைக் கொஞ்ச நேரம் மூடிக் கொண்டே...

நான்தான் கேட்டேன்.

''ஏய் தூங்குமூஞ்சி சாம்பார்! நான் என்னைப் பத்திச் சொல்லிட்டேன்! நீ என்ன பண்ணிக்கிட்டிருக்கே'' என்றேன்...

சில குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக உள்ளனர். வேறு சிலர் நோய் வாய்ப்படுகின்றனர். எதனால்?





என் தந்தையின் நண்பரது அலுவலகத்தில் ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை காலியாக இருப்பதை அறிந்து, அவ்வேலைக்கு விண்ணப்பித்தேன். நேர்முகத் தேர்வுக்கான அழைப்பும் வந்தது.

"இது மிகவும் பொறுப்பான வேலை. மேலும் உனக்கு ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரிந்திருக்க வேண்டுமே:.. வேறு ஏதாவது வேலை இருந்தால் சொல்லியனுப்புகிறேன்" என்று கூறி திருப்பி அனுப்பிவிட்டார்.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசத் தெரியவில்லை என்ற ஒரே காரணத்திற்காக ஓர் அரிய வாய்ப்பு கை நழுவிப் போகிறதே என்று எனக்கு மிகவும் வேதனையாக இருந்தது.

ஒருநாள் வாரப் பத்திரிகை ஒன்றைப் புரட்டும் போது அதில் "மெஸ் ரூபா ஜெகன் ஸ்பீக்கிங்" என்ற தலைப்பில் திருமதி. ரூபா ஜெகன் அவர்கள் விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தில் தபால் மூலம் ஆங்கிலம் சரளமாகப் பேசப் பயிற்சி பெற்ற செய்தி வெளியாகியிருந்தது.

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தால் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்குள் துளிர் விட்டது.

என் தந்தையின் அனுமதி பெற்று நானும் இப்பயிற்சியில் சேர்ந்தேன்.

ஓர் ஆசிரியர் எதிரில் இருந்து பாடங்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பதைப் போல, பயிற்சி மிகவும் எளிய முறையில் அமைந்திருந்ததால் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் இப்பயிற்சியினை மேற்கொண்டேன்.

இப்பயிற்சியை முடித்த என்னால் இப்பொழுது ஆங்கிலத்தில் பயமின்றி சரளமாகப் பேச முடிகிறது.

ஆங்கிலத்தில் பேசத் தெரியாத காரணத்தினால் எந்த வேலை எனக்குத் தர மறுக்கப்பட்டதோ, அதே ரிஸப்ஷனிஸ்ட் வேலை எனக்கு வேறு ஒரு பிரபல நிறுவனத்தில் கிடைத்துள்ளது.

"THE INSTITUTE'S COACHING IS SIMPLY SUPERB."

நீங்களும் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்ளலாம். நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு. நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
9, நடேசன் தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-600 017.

NAGA

வெளிநாட்டு மாணவர்களுக்கென
விசேஷ வெளிநாட்டு சேவைப்
பிரிவும் இயங்கி வருகிறது.

"செத்துக்கிட்டிருக்கேன்" என்றான், கண் சிமிட்டியவாறு.

"வாட்?" - ஜோக்கடிக்கிறான் என்று நினைத்துக் கொண்டேன்.

அவன் தன் காலடியில் அமர்ந்து ஏதோ புத்தகம் படித்துக் கொண்டிருந்த தன் தாயைப் பார்த்து,

"அம்மா, இந்தப் பொண்ணுக்கு என் வீர வரலாற்றைக் கொஞ்சம் சொல்லேன்" என்றான்.

அவனது தாய், "ஆமாம் மகளே அவன் சொல்வது நிஜம்! அவன் இந்த உலகத்துல வாழப் போறது இன்னும் சில வருஷங்களோ என்னவோதான்... அவ னுக்கு இதயத்தில் ஒரு ஓட்டை ஏற்பட் டிருக்கு... இதுவரை மூணு ஆபரேஷன் ஆயாச்சு. டாக்டர்கள் கையை விரிச்சிட்

வீட்டில் ஹோமங்கள்
செய்யும் போது
ஒரு டேபிள் ஃபேனை
ஜன்னல் ஓரமாக
வெளிப்பக்கம் பார்த்து
வைத்து விட்டால்
புகை உள்ளே சுற்றாது.
- பானு சுரேஷ்



டாங்க... அதான் இவன் இப்படி இருக் கான்... ஓடி ஆடி விளையாடிக்கிட்டிருந்த பையன்... 'ட்ரெக்கிங்' மலை ஏறது இவ னோட ஹாபி... இப்ப இப்படிக் கிடக் கான்... வலி அப்பப்ப வரும். வலி வரும் போதெல்லாம், வலியை மறக்கடிச்சிட்டு சிரிச் சிப்பான்... எப்பப் பாத்தாலும் பாட்டு, சங்கீதம் கேட்டுக்கிட்டிருப்பான்... குறிப் பாக ஸ்லோகம்... விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம்" என்று சொல்லி முடித்த போது நான் 'அப் செட்' ஆனேன்.

அதை அவன் பார்த்திருக்க வேண்டும். "ஹேய், மிஸ். சப்பாத்தி! சியர் அப்" என்று கர்ச்சீப்பை எடுத்து நீட்டினான்.

நான் அவன் காதில் மாட்டியிருந்த இயர்ஃபோனைக் கழற்றி, என் காதில் பொருத்திக் கேட்டேன்... ரொம்ப இனி மையான, ஆனால் தன்னம்பிக்கையான பெண் குரலில், எனக்குப் புரியாத சுலோ கம்... அதான் உங்களை இங்கே இழுத்து வந்த இசை... கேட்டது...

அவனது இயர்ஃபோனைத் திருப்பிக் கொடுத்தேன். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்தில் அவன் அதைக் கழற்றி விட்டான்...

அதை நான் மாட்டிக் கொண்டு ரிப் பேர் பண்ணி விட்டேன் என்று சண்டை போட்டான். "இந்த நார்த் இண்டியன்ஸே இப்படித்தான்" என்றான்.

'சரி... சரி.. ஸ்டேஷன் வரும் வரை உன்னோட கிளாட்டில் என்னுடைய 'பஜன்' போட்டுக் கேட்டுக் கொள்' என்று கொடுத்தான்.

பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டே, என் னோடு பேசிக் கொண்டே இருந்தான்... தைரியம், தன்னம்பிக்கை வேண்டும்... இந்தத் தடவை பாஸ் ஆகி விடுவாய் என்றான்... இல்லாவிட்டால், பிற்பாடு அவனே வந்து 'கோச்சிங்' தருவதாகச் சொன்னான்.

பிறகு, அரசியல், பொது அறிவு, ஜோக்ஸ், புதிர்கள், விடுகதைகள் என்று பேசிக் கொண்டே இருந்தோம். அவனது அம்மா வும் பேச்சில் கலந்து கொண்டாள்.

இடையிடையே கண்ணை மூடிப் புன் னகைத்துக் கொண்டான் அடிக்கடி. அவ னுக்கு வலிக்கிறது என்று புரிந்து கொண் டேன்.

"ஏய், நடிக்காதே... வலிச்சுதுன்னா... வாய் விட்டு முனகு... சிரிக்காதே" என்றேன்.

அதற்கு அவன் சொன்னது... "நம்ப சந்தோஷம்கிறது எப்படி நம்ப பர்ஸனல் விஷயமோ, அது போல என்னோட வலி எனக்கு மட்டுமே உள்ள ஒரு அந்தரங்க மான விஷயம்... நான் என்ன பிள்ளையா பெக்கப் போறேன், முக்கி, முனகி... என் வலி எனக்கு மட்டும்தான்... தவிரவும், இந்த எம்.எஸ். பாடற சுலோகத்தைக் கேட்டுக்கிட்டிருந்தா வலியே தெரியலே, மிஸ். ஆஷா" என்றான்...

பொழுது ஓடியது...

இரவு ஆகிற்று.

போபால் ஸ்டேஷன் வந்தது. இறங் கும் போது அவனிடம் சொல்லிக் கொண்டு அட்ரஸ் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ளலாம் என்று தூங்கிக் கொண்டி ருந்த அந்தப் பையனைத் தட்டி எழுப்பி னால்.... மை காட், அவன் தூக்கத்திலேயே செத்துப் போயிருந்தான் ஆன்ட்டி... அவ னது முகத்தில் ஒரு நிரந்தரமான புன்னகை தங்கி விட்டிருந்தது... உயிர் பிரிந்த போது.



பருப்பிற்கும் வாசம் அதிகம் விரும்புகிறவர்கள், உப்பு + ஓமம் அரைத்துவிட்டுச் செய்து பாருங்கள்! பிரமாதமாக இருக்கும்.

- உமா

அவனுக்கு ரொம்ப வலித்திருக்க வேண்டும். அவனுடைய அம்மாவிடம் எந்தவித முகபாவ மாற்றமும் இல்லை... ஒரு புயல் வந்து அடங்கிப் போனதைக் கண்ட அமைதிதான் இருந்தது... போபாலம் ஸ்டேஷனில் இறக்கப்பட்ட உடலுடன் நான்தான் கர்சீஃப்பில் வாய் புதைத்துக் கரைந்து கொண்டிருந்தேன்.

என்னுடைய கிளோட்டில் அவனுடைய கோட் மட்டும் தங்கி விட்டது. ஆன்ட்டி... என்னுடைய நினைவுகளில் அவன் பதிந்து விட்டதைப் போல.

அவன் யாரோ, நான் யாரோ ஆன்ட்டி... ட்ரெயினில் ஏற்பட்ட சும்மா ஒரு சில மணி நேரப் பழக்கம்தான்... அவனது மரணம் என்னைப் பாதிக்கும்படிச் செய்து விட்டுப் போய் விட்டான், அந்த மதராஸிப் பயல்.

அவன் செத்துப் போனது கூட துக்கமில்லை..... சிரித்தபடியே செத்துப் போய் விட்டான் ராஸ்கல்... அதுதான் பெரிய 'ஷாக்' எனக்கு... அவன் கொஞ்சமாவது முனகி, கொஞ்சமாவது வேதனைப்பட்டுக் காட்டியிருந்தால், அவனது கடைசி நிமிஷங்களில் சமாதான வார்த்தைகளாவது சொல்லி ஹெல்ப் பண்ணியிருப்பேன்.

அந்த ஏமாற்றுக்காரன் என்னடாவென்றால், சிரித்தபடியே, திருட்டுத்தனமாக, பாட்டுக் கேட்டபடியே, தூக்கத்திலேயே செத்துப் போய் விட்டான்.

நீங்களே சொல்லுங்க ஆன்ட்டி. அந்த சம்பத் பையன் செய்தது நியாயம்தானா?'' என்று கூறி முடித்தவள் விசும்ப ஆரம்பித்தாள் டேப்ரிகார்டரின் வால்யூமைப் பெரிதாக்கி விட்டு விட்டு....

''ஈச்வர உவாச -

ஸ்ரீ ராம ராம ராமேதி ரமே ராமே மனோரமே!

ஸஹஸ்ரநாம தத்துல்யம் ராம நாம வரானனே

ஸ்ரீ ராம நாம வரானன ஓம் நம இதி!!''

என்று எம்.எஸ்.ஸின் மந்திரக் குரல் அந்த அறையெங்கும் வெள்ளமாய்ப் பெருகி ஆஷாவின் விசும்பல் குரல் கேட்காமல் செய்தது.

அந்தப் பெண்ணை 'சட்'டென்று இழுத்து என் மார்போடு அணைத்துக் கொண்டு, ஆதூரத்துடன் தலைமுடியைக் கோதி விட்டேன்.

கொஞ்ச நேரம் கழித்து அவள் நிதானத்துக்கு வந்த பிறகு, ''இப்படியெல்லாம் எமோஷனலா கொஞ்ச நேரத்துக்கு, கொஞ்ச காலத்துக்கு இருக்கலாம்... ஆனா... உனக்கு முன்னாடி ஒரு பெரிய எதிர்காலம் இருக்கு... தைரியமா தன்னம்பிக்கையோடு... நீ படிக்க, பெரியவளா ஆகணும்... என்ன... நான் அடிக்கடி வர்றேன்... பீ எ குட் கர்ல்'' என்று சமாதான வார்த்தைகளைக் கூறி விட்டு மாடிப்படி இறங்க ஆரம்பித்தேன்... ஒவ்வொரு படியாக...

இறங்கும்போதே எண்ண ஓட்டத்துடன்...

அந்தப் பெண்ணுக்கும் சுலபமாக உபதேசம் செய்து விட்டேன்... நான் மட்டும் எப்படியாம்?

என் மகன், என் வளர், அப்பா - அம்மா என்று சின்னச் சின்ன 'செண்டிமெண்டல்' விஷயங்களில் என்னை இழந்து உலகமே பறிபோனாற்போலக் குமைந்து கொண்டிருந்தேனே...

அந்த முகம் தெரியாத பையன்... சம்பத்... சிரித்தவாறே வலியைத் தனக்குள் வைத்துக் கொண்ட தைரியசாலி... அவனது வலிக்கு முன்னால் என் கஷ்டங்கள் எந்த மூலை.

அவ்வளவு பெரிய அதிர்ச்சியைக் கண்டு விட்ட இந்த இளங்குருத்து போன்ற பெண், பாஷை புரியாத தெய்வீக இசையைக் கேட்டு ஆறுதல் அடைய முடிகிறது. வயதில் பெரியவளான எனக்கும் அந்தளவு தெம்பாவது இருக்க வேண்டாமா?

எனக்கு இப்போது வரை குழந்தை இல்லாவிட்டால் என்ன? நான் என்ன கிழவியாகி விட்டேனா - இல்லை அவருக்குத்தான் வயதாகி விட்டதா என்ன? இன்று இல்லாவிட்டால் நாளை நானும் தாயாவேன்.

மெல்ல, மெல்ல என்னுள் நம்பிக்கை வளர்ந்து, மனதில் நிம்மதி படர்ந்தது...

பங்களாவுக்குள் வந்து விஷ்ணு சகஸ்ரநாம ரிகார்டைப் போட்டேன்...

'ஹ்ருஷீகேச உவாச -

நிமேஷம் நைவமும் லோகே

இம் வாய்வேசம் பராயணம்!

ஸ்துவந்தநம கம் கமர்ச்சந்தநம

ப்ராப்நுயாத் மாதவா ஸ்ரீபம்!!'

இப்போது வாழ்க்கைக்கே புதிய ஜீவன் வந்தது போல் உணர்கிறேன்; என் வீட்டின் அறைகளில் தெய்வீகமும், தன்னம்பிக்கையும் வியாபித்துக் காவல் காத்து நிற்கையில் தனிமை என்னும் பூதம், பனியெனக் கரைந்து காணாமல் போவது தெரிந்தது.


TINKU
SUPER WASH
Regal
ரீகல்
டிடர்ஜெண்ட் கட்டி
பாதுகாப்பான திறம் மிக்க
சலவைக்கு



பெற்ற பிள்ளையைக் குற்றம் சொல்லாதீர்.
கீழ்கண்ட அறிகுறிகளும் காரணமாக இருக்கலாம் அல்லவா?
மனம் உடைந்தவர்கட்கு மறு மலர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது எது?
ANAC®
அனக்
ஹோமியோபதி மாத்திரைகள் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கிறது
ஹோமியோ கிளினிக் & ரிசர்ச் சென்டர்
சென்னை-600 034.
தேவைக்கு எங்களது ஸ்டாக்கிஸ்ட்களை அணுகவும்
V.P.P



சமையலுக்கு சிறந்தது
P.T.C
MISKY
COMPOUNDED
ASAFOETIDA
V.G.R
MISKY
COMPOUNDED
ASAFOETIDA
கூட்டுப்
பெருங்காயம்
பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி
மதுரை
போன்:34093

போலியோ இல்லாத புது உலகு காண்போம்!

1977ல் உலக சுகாதார நிறுவனம் தான் ஒரு விஷயத்தில் வெற்றி கண்டதை உலகுக்கு அறிவித்தது. தோல்வி கண்ட எதிரி யார் தெரியுமா? (பெரிய) அம்மை நோய்தான். ஒரு பெரும் சாதனையைப் புரிந்த அதே 1977ல் ஆண்டில் மீண்டும் போர்க்கோலம் பூண்டது உலக சுகாதார நிறுவனம். "இன்னும் 23 வருடங்களில் அதாவது 2000வது ஆண்டில் - உலகின் எந்தப் பகுதியிலும் போலியோ நோய் இல்லாமல் செய்வோம்" என்று அறிவித்தது. அந்த அறிவிப்பு நடைமுறையில் சாத்தியமானதா? அதாவது இன்னும் எட்டு வருடங்களில் போலியோ நோயை உலகத்திலிருந்தே புறங்காணச் செய்ய முடியுமா?



அம்மை நோயை அடியோடு ஒழிக்க சில விஷயங்கள் பெரிதும் உதவின. அம்மை நோய் மனிதனிலிருந்து மனிதனுக்குத்தான் பரவும். (ஆனால் போலியோ நோய் வைரஸ்களினால் பரவுகிறது). அம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே இனம்கண்டு கொண்டு சிகிச்சையை மேற்கொள்ள துவங்கலாம். (போலியோ நோயின் ஆரம்ப கட்டங்களைக் கண்டறிவது கஷ்டம்). ஒருவருக்கு அம்மைத் தடுப்பு ஊசி போடப்பட்டிருக்கிறதா என்பதைக் கண்டறிவது வெகு சுலபம். ஏனென்றால் ஊசி போட்ட இடத்திலுள்ள வடு காட்டிக் கொடுத்து விடும்.

தவிர, போலியோ தடுப்பு மருந்தான டி.ஓ.பி.வி.யை (ட்ரைவேலன்ட் ஓரல் போலியோ வைரஸ் வாக்ஸின்) அம்மைத் தடுப்பு ஊசி மருந்தைப் போல் ஒருமுறை செலுத்திக் கொண்டால் போதாது. குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளில் பலமுறை செலுத்திக் கொண்டாக வேண்டும். மேலும் இந்த மருந்து முழு வீரியத்துடன் செயல்பட வேண்டுமென்றால் அது குளிர்ப்பதன அறைக்குள் காக்கப்பட வேண்டும். ஃப்ரிஜ் இல்லாத இடங்களிலோ அல்லது அப்படியிருக்கும் இடங்களில் மின்சார வெட்டு ஆனாலோ, போலியோ தடுப்பு மருந்தின் வீரியம் குறைந்து விடும்.

இவ்வளவு தடைக்கற்கள் இருப்பதால் உலக சுகாதார நிறுவனம் தன் குறிக்கோளை நிறைவேற்ற முடியாமல் போய் விடுமோ என்ற கேள்வி எழுகிறது இல்லையா? ஆனால் உலக சுகாதார நிறுவனம் எடுத்துக் கொள்ளும் முயற்சிகளைப் பார்த்தால் திட்டமிட்டதை விட அதிக ஆண்டுகள் ஆனாலும் போலியோ நோய்

உலகிலிருந்து ஒழிக்கப்படும் நாள் நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். 1988 இறுதியில் கிடைத்த புள்ளி விவரத்தின்படி உலகிலுள்ள குழந்தைகளில் சுமார் 80% போலியோ தடுப்பு மருந்து அளிக்கப்பட்டு அந் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றிருக்கிறார்கள் என்று தெரிகிறது.

கடந்த ஒரு வருடமாக அமெரிக்காவில் போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் கூட இல்லை என்ற செய்தி வெற்றியின் முதல் கட்டத்தை எட்டியிருப்பதை உணர்த்துகிறது. போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்ட யாரையாவது கண்டுபிடித்துத் தகவல் அளித்தால் அமெரிக்க அரசு அவருக்கு நூறு டாலர்கள் சன்மானம் கொடுப்பதாக அறிவித்திருக்கிறது.

போலியோவைத் தடுக்க சற்று அதிக வீரியம் கொண்ட ஐ.பி.வி. என்ற மருந்தும் இப்போது நடைமுறையில் உள்ளது. ஆனால் இதன் விலை மிக அதிகம். குறைவான, ஒருமுறை போட்டாலே நோயைத் தடுத்து விட முடியும் என்னுமளவுக்கு வீரியம் உள்ள தடுப்பு மருந்தினைக் கண்டு பிடிப்பதில் விஞ்ஞானிகள் தீவிரமாக ஈடுபட்டுள்ளனர். அவர்களின் முயற்சி வெற்றி அடைந்து போலியோ இல்லாத உலகைக் காண நாம் நம்பிக்கையுடன் காத்திருப்போம்.

சென்னை அடையாறில் இயங்கும் சேவை நிறுவனமான ஆந்திர மகிள சபா மருத்துவமனையில் போலியோ ஸ்பெஷலிஸ்டாகப் பணிபுரியும் டாக்டர் சுரேந்திர குமார் போரா கூறியது :

"ஒருமுறை போலியோவினால் பாதிக்கப்பட்டவர் முழுவதும் குணமடைந்து பழைய வாழ்க்கையை வாழ்வது என்பது இயலாத காரியம் என்பது வருத்தமான உண்மை. எனவே போலியோவை வருமுன் தடுப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

முன்பெல்லாம் குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்கள் ஆனவுடன் போலியோ மருந்தை முதல் தடவை கொடுப்பார்கள். ஆனால் சமீபத்தில் ஆராய்ச்சியில் தாயின் உடலில் இருக்கும் தடுப்புச் சக்தி குழந்தையிடம் அது பிறந்த இரண்டு மாதங்களுக்குத்தான் இருக்கும் என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஆகவே குழந்தைக்கு இரண்டாவது, மூன்றாவது, நான்காவது, ஐந்தாவது, ஆறாவது



மாதங்களில் என்று ஐந்து முறைகளும், ஒன்றரை வயதானவுடன் ஒரு டோஸும், மூன்று வயதானவுடன் ஒரு பூஸ்டர் டோஸும் கொடுக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து ஐந்தாவது வயது வரைதான் குழந்தைகளைப் போலியோ தாக்குகிறது. பத்தாவது வயதில் உடலில் போலியோ எதிர்ப்புச் சக்தி தானாகவே தோன்றி விடுகிறது. இதனால்தான் பெரியவர்களைப் போலியோ பாதிப்பது வெகு அபூர்வம்.

போலியோ ஒரு நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய். நரம்புகளில் மூளையை மையமாகக் கொண்ட ஒரு சிஸ்டமும், முதுகெலும்பை மையமாகக் கொண்ட ஒரு சிஸ்டமும் உண்டு. இதில் முதுகெலும்பை மையமாகக் கொண்ட நரம்புகளில் சிலவற்றை வைரஸ் கிருமிகள் தாக்குகின்றன. கை கால்களில் உள்ள நரம்புகள் 'தசைகள் அசைய வேண்டும்' என்பதை முதுகுத் தண்டிற்கும், அதன் மூலமாக மூளைக்கும் உணர்த்தினால்தான், மூளையின் கட்டளையால் கை கால்கள் இயங்கும். ஆனால் வைரஸ் பாதிப்பால் நரம்பு அந்தச் செய்தியை மூளைக்கு உணர்த்தாமல் போவதால் தசைகள் இயங்காமல் போகின்றன.

பேதி, காய்ச்சல், கைகால்களில் (முக்கியமாகக் கால்களில்) ஒருவித பலவீனம் - இவைதான் போலியோ நோய்க்கான அறிகுறிகள். போலியோ நோய் தாக்கப்பட்ட முதல் மூன்று வாரங்களுக்கு வயிற்றுப்போக்கு, காய்ச்சல் போன்றவற்றிற்கு சிகிச்சை அளிப்போமே தவிர போலியோ நோய்க்கான சிகிச்சையைத் தொடங்க மாட்டோம். ஏனென்றால் பாதிக்கப்பட்ட நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டவை தான். அந்த நிலையில் ஓய்வுதான் நோயாளிக்குச் சிறந்த மருந்து.

போலியோ நோய்க் கிருமிகள் காற்றில் பரவுபவை அல்ல. அசுத்த நீரினால்தான் இந்த நோய் பரவுகிறது. நீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும். சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். முக்கியமாகக் கழிப்பறையை வெகு சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதைப் பயன்படுத்தியவுடன் கை கால்களைச் சுத்தமான நீரினால் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பத்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளை இவற்றைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்கச் செய்ய வேண்டும்.''

- ஜி. எஸ். எஸ்.



அழகுக் கலை நிபுணர் திருமதி. மைதிலி பாபு அவர்கள்

TEACHERS TRAINING DONE BY IVETE BEAUTY CENTRE (SOUTH AMERICA)

கோவை விஜயம்

"கோவையில் அழகுக் கலை பயிற்சி முகாம்"

பயிற்சி நாள் : நவம்பர் 10.11.92 முதல் 15.11.92 வரை.

முறைப்படி பயிற்சி பெற்று, அழகுக் கலை நிலையம் தொடங்க அரிய வாய்ப்பு.

பயிற்சிகள் :

1. அழகுக் கலை நிலையம் [illegible] 5 நாட்களுக்கு பயிற்சி ரூ. 3000.
2. [illegible] ரூ. 1000. 3 நாட்களுக்கு [illegible]
3. [illegible] ரூ. 1500/- 3 நாட்களுக்கு [illegible]
4. [illegible] 2 நாட்களுக்கு [illegible] ரூ. 1000/-
5. [illegible] (Natural Pigment Implant) 3 நாட்களுக்கு [illegible] ரூ. 2500.
6. [illegible] 2 நாட்களுக்கு ரூ. 2000/-

அழகுக் கலை மட்டும் [illegible] ரூ. 1500/- 5 நாட்களுக்கு [illegible]

[illegible] ரூ. 1500/- 5 நாட்களுக்கு [illegible]

[illegible] ரூ. 2500/- 5 நாட்களுக்கு [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. Natural Pigment Implant [illegible]

[illegible] :

1. [illegible]
   [illegible]
   [illegible]
   [illegible]
   [illegible] - 641 045
2. [illegible]
   [illegible]
   421-B [illegible]
   [illegible]
   [illegible] - 641 044.
3. [illegible]
   313/4, [illegible]
   [illegible]
   [illegible] - 641 045.

[illegible]

மைதிலிஸ் ஸ்கூல் ஆப் பியூட்டி கல்சர் - ஹேர் டிரஸ்ஸிங்,

மைதிலிஸ் லேடீஸ் ஹெர்பல் பியூட்டி கிளினிக்,

நெ. 14, ராம்ஸ் பஜார் (பனகல் பார்க் எதிரே)

தி. நகர், சென்னை - 600 017.

தொலைபேசி எண் : 882863

சில நூறு ரூபாய்கள் கொடுத்து வாங்கும் சாதாரண கைத்தறி வாயில் போன்ற புடவைகள் சில மாதங்களில் நிறம் மங்கி விட்டால் மட்டுமே கட்டக்கூடியவைகளாக (சில சமயம் அதற்குக் கூட தகுதியற்றதாக) மாறி விடுகின்றன. ஆயிரக்கணக்கில் கொட்டிக் கொடுத்து வாங்கும் பட்டுப் புடவைகளைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். அவைகளைத் தோய்க்கும் போது சிறிது கவனம் பிசகினாலும் (துணி சோப்புப் பவுடர் அதிகமானாலும்) பார்டரின் நிறம் புடவையின் உடலிலும், உடலின் நிறம் பார்டரிலுமாகக் கலந்து, ஒரு புதிய வண்ணக் கலவையை உருவாக்கி அந்தப் புடவையை மறுபடி பார்க்கக் கூட பிடிக்காதபடி ஒரு கோபத்தை நம்முள் ஏற்படுத்தும்.

ஏறக்குறைய 20, 25 வருடங்கள் ஆயுள் கொண்ட பட்டுப் புடவைகளை சில ஆண்டுகள் கட்டியவுடனே நம்மில் பலருக்கு ஒருவித அலுப்புத் தட்டி விடும். ஆனால் கல்லு கல்லாக இருக்கும் புடவைகளை என்ன செய்ய? இப்படி நம்மிடமிருக்கும் பழைய நிறம் மங்கிய புடவைகளை நிறம் மாற்றி - தேவையானால் பிரிண்ட் செய்து - புதியதாகவே மாற்றித் தருகின்றனர், 'ரம்யோக்' நிறுவனத்தினர். அதன் நிர்வாகிகளுள் ஒருவரான வாசுதேவனைச் சந்தித்த போது -

"1947-ல் சென்னை தி.நகர் ரங்கநாதன் தெருவில் இதே இடத்தில் இதை ஒரு சுய தொழிலாகத் துவக்கினார் என் தந்தை திரு. ராகவாச் சாரியார். அப்போது பெரிய அளவில் '[illegible]' துணிகளுக்குச் சாயம் தோய்க்கப்பட்டது. தெரிந்த பெண்மணி ஒருவர் நிறம் மங்கிய தன் பட்டுப் புடவையை என் தந்தையிடம் கொடுத்த சாயம் தோய்த்துத் தரும்படி கேட்க என் தந்தையும் அந்த ஒரு புடவைக்கு எப்படிச் சாயம் தோய்ப்பது என்று புரியாமல் ஒரு 'டப்பில்' வைத்துத் தோய்த்துப் பார்த்தார். அது சரியாக வரவே செய்து கொடுத்தாராம். பிறகு இதையே சிறிய அளவில் ஆரம்பித்தார். இப்படித்தான் ஆரம்பித்தது இந்தத் தொழில். இப்போது சாயம் தோய்த்த, பிரிண்ட் செய்த துணிகளை உலகின் பல நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்கிறோம். நான் கடையில் உட்கார்ந்து வாடிக்கையாளர்களைக் கவனிப்பது போல், பேக்டரியிலிருந்து இந்தக் கடையையும், தொழிலையும் இயங்க வைப்பவர் என்னுடைய அண்ணன் திரு. ரங்கராஜன்.

1961-ல் ஏற்றுமதியான துணிகளில் நிறம் திருப்தி தராமையால் அவை சரக்கோடு திரும்பி வர - அதை நாங்கள் அப்ப

"இன்று நம் நாடு உள்ள நிலையில் எதையும் வீணடிக்க முடியாது!"



மெருகூட்டும் சாயத்தொழில்



● ரங்கராஜன்



ஊனமுற்றவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் தலைமை ஆசிரியை!

[illegible]

[illegible]

[illegible]" என்றார்.

- [illegible]

யூடே திறம் மாற்றினோம். அது பீலிடிங் மெட்ராஸ் வைப்பட்டது. மக்களால் பெரிதும் விரும்பி வாங்கப்பட்ட அந்தத் துணி, ஒரு ஆளுக்கு 2 மீட்டர் என ரேஷன் போல விற்கப்பட்டது! மக்களும் அப்போது அதை க்யூவில் நின்று வாங்கினார்!

நைலான், காட்டன், பட்டு போன்ற எல்லா வகைத் துணிகளுக்கும் சாயம் மாற்றித் தருகிறோம். தேவைப்படும் பட்டுப் புடவைகளுக்குப் பார்டர் திறம் தனியாகவும், உடல் திறம் வேறாகவும் கூட மாற்றித் தருகிறோம். லேட்டஸ்டாக வந்துள்ள வெள்ளி, பொன்னிற பிரிண்டிங்குகளும் செய்கிறோம். கதர், துப்பட்டா, கர்ட்டன்கள், பள்ளிச் சீருடைகள் என எதையும் விட்டு வைப்பதில்லை நாங்கள். ஆனால் ஒன்று, புடவைகளை -துணிகளை நன்கு ஆராய்ந்து அவை மேலும் சில காலம் உழைக்கக்கூடியதாக இருந்தால் மட்டுமே அவைகளை நாங்கள் டை செய்யவோ, பிரிண்ட் செய்யவோ எடுத்துக் கொள்கிறோம். ரொம்பவும் 'பலவீனமாக' உள்ள துணிகளை நாங்கள் கூடிய வரை தவிர்த்து விடுகிறோம்.

பெரியவர் ஸ்ரீ ஜெயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகள் ஜனகல்யாண் துவக்கிய போது அதற்காகக் கொடியை டிசைன் செய்து தைத்துக் கொடுக்கச் சொல்லி தையல் மிஷினையும் வாங்கித் தந்தார். அவருடைய ஆசியும் 'ரெடிமேட்' ஆடைகள் தயாரிப்பும் துவக்கியது. தவிர ஹேண்ட் எம்பிராய்டரி, கண்ணாடி, முத்து வேலைப் பாடுகளும் கூட செய்து தருகிறோம். இந்த வேலை தெரிந்தவர்கள் தாராளமாக எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். கிராம மக்களுக்கு குறிப்பாக பெண்களுக்கும், ஊனமுற்றவர்களுக்கும் நல்ல சம்பாத்தியத்திற்கு வழிகோலும் தொழில் இது.

பட்டுப் புடவைகளில் சில 'லைட்' வெளிச்சத்திற்கே கூட திறம் மங்கும். வெய்

ளியில் உலர்த்துவதனால் நிறம் குறையும். தோய்க்கும் போது சோப் பவுடர் அதிகமானாலும், அதிக நேரம் ஊறவைத்தாலும் கூட நிறம் மாறும். பட்டுப் புடவை தோய்க்கும் போது பார்டரைத் தனியாகவும், புடவையின் உடலைத் தனியாகவும் (கரை கட்டித்) துவைப்பது நல்லது. உலர்த்தும் போது ஒட்டாமல் ஒரே பிரியாகக் காய வைக்க வேண்டும். நல்ல சோப்புத் தூள் பயன்படுத்த வேண்டும். நிறம் மாற்றி டை செய்வதால் புடவை ஒன்றுமே பலவீனமடையாது.

சில வகைப் பாலியஸ்டர்களும், சைனா சில்க் போன்றவைகளிலும் 'டையிங்' வராது. நிறம் மாற்றி சில ஆண்டுகள் ஆன பின்பு வேறு நிறம் வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒருமுறை பிரிண்ட் செய்த டிசைனை அழிக்க முடியாது. தேவைப்பட்டால் அழுத்தமான வேறு கலரில் வேண்டுமானால் வேறு பிரிண்ட் செய்து கொள்ளலாம். இன்று பிரிண்டிங்கில் பல வகைகள் உண்டு. வேக்ஸ் பிரிண்ட்டிங் உலக அளவில் இன்று பிரபலமான டிஸ்சார்ஜ் பிரிண்ட்டிங், ஓவர் பிரிண்ட்டிங் எனப் பல வகைகள் உண்டு. இதில் டிஸ்சார்ஜ் பிரிண்ட்டிங் என்பது துணியின் இருபுறமும் தெரியும். பிரிண்ட் செய்த நம்ம ஊர் கைத்தறி சட்டைகளுக்கு இன்று வெளிநாடுகளில் நல்ல வரவேற்பு உண்டு. ஒரு ஷர்ட் 1100 சிங்கப்பூர் டாலருக்கும் கூட விற்பனையாகின்றன என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்.

இன்று நம்நாடு உள்ள நிலையில் எதையுமே வீணடிக்க முடியாது. நன்றாக இருக்கும் துணிகளை நிறம் மங்கிய ஒரே காரணத்திற்காக வீசியெறிந்து விட முடியுமா? எத்தனையோ வசதி குறைந்தவர்கள் பண்டிகை நாட்களின் போது குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே துணிமணிகள் வாங்கி விட்டு தங்களுடைய பழைய துணிகளை டை செய்து, பிரிண்ட் செய்து எடுத்துச் செல்கின்றனர். அப்போது அவர்களின் முகங்களில்தான் எத்தனை மகிழ்ச்சி! அ த னா ல் தா ன் தீபாவளி போன்ற சமயங்களில் நாங்கள் விடிய விடிய வேலை செய் கிறோம்'' என்றார் வாசுதேவன்.

– வைதேகி தேசிகன்

டீன்-ஏஜ் தாய்மார்கள்தான் பிரச்னை

அமெரிக்காவில் இன்றைய பெரும் பிரச்னை 'டீன்-ஏஜ் தாய்மார்கள்தான்' என்கிறார் இருபத்திரண்டு ஆண்டுகளாக அமெரிக்காவில் மருத்துவத் தொழில் புரிந்து வரும் டாக்டர் லோகம்.

''இப்போதெல்லாம் நம் நாட்டிலேயே பெண்கள் பத்து, பதினோரு வயதிலேயே 'பெரியவள்' ஆகி விடுகிறார்கள். காரணம் இன்றைய உணவு முறை அந்த மாதிரி. வளர்ந்த மேலை நாடுகளில் இன்னும் கேட்கவே வேண்டாம். நல்ல உணவுச் சத்தின் காரணமாக ஒன்பது வயதில் கூட வயதுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். பள்ளிகளில் செக்ஸ் எஜுகேஷனும் ஒரு பாடம். எனவே பதினோரு வயது, பன்னிரெண்டு வயதிற்கெல்லாம் கர்ப்பமாகிறார்கள்.''

கேட்கும் நமக்குத் தூக்கிவாரிப் போடுகிறது.

''ஐயையோ, அந்தக் குழந்தை எப்படி ஒரு கர்ப்பத்திற்குண்டான கஷ்டங்களையும், பிரசவத்திற்குண்டான வலிகளையும் தாங்குகிறது...''

''...இப்படிப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 'வலியில்லாத பிரசவம்' பார்க்கிறோம். இது முன்னேறிய விஞ்ஞானமுறையில் ஒரு வகை. வலியை மூளைக்கு உணர்த்தும் நரம்பை நாங்கள் தற்காலிகமாக செயலிழக்கச் செய்கிறோம். இதனால் பிரசவம் வலியில்லாமல் நடக்கிறது...''

''வலியில்லாமல் பிரசவம் பார்த்து விடுகிறீர்கள் சரி. ஒரு மகக் குழந்தையைப் போஷிக்கும் அளவிற்கு அந்தச் சிறு பெண்ணிற்கு அறிவு இருக்குமா?''

''இருக்காதுதான். அந்த நிலையில் தாய்மார்கள் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் நம் நாட்டை அளவுகோலாக வைத்துப் பார்க்கிறீர்கள். இங்கே



● டாக்டர் லோகம்

ஐம்பது வயதுக் கிழவருக்குக் கூட அம்மா மீது பாசம். ஆனால் அங்கே சிறு வயதி லேயே குழந்தை அம்மாவிடமிருந்து பிரிக் கப்பட்டு விடுகிறது. தனிமையாக, தனித்த சிந்தனைகளுடன். விவரம் தெரிய ஆரம் பித்தவுடனேயே சம்பாதித்துத் தன் கா லில் நிற்க விரும்புகிறார்கள். வேலை செய்து கொண்டே படிக்கிறார்கள். அதற் கான வாய்ப்புகள் அங்கே நிறைய உண்டு. பத்து, பன்னிரண்டு வயதிற்கே ஏற்பட்ட சுய கௌரவம், சுய மரியாதை, சுதந்திர உணர்வு அவர்களுக்கு வந்து விடுகிறது. ஆனால் அவர்கள் இதைப் பற்றியெல்

> காலிஃப்ளவர் சீசனில்தான் கிடைக் கும். அச்சமயம் பார்த்து, நிறைய வாங் கிச் சிறுசிறு துண்டங்களாக்கி, உப்புடன் லேசு வேக வைத்து வெயிலில் நன்கு உலர்த்தி, டப்பாவில் பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். வேண்டும் போது சமையலுக்கு உபயோ கிக்கலாம். எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தும் சாப்பிடலாம். கொத்தவரங் காய், அவரைக்காய் வற்றல் மாதிரிதான் இதுவும்.
>
> இ.ஜோதி சாந்தாமணி



லாம் கவலைப்படுவதே இல்லை....''

''சரிதான். ஆனால் டாக்டர் என்ற முறையில் மிகச் சிறு வயதில் தாயாவது உடல் நலத்திற்கு ஏற்றதில்லை என நீங்கள் எல்லாம் அட்வைஸ் செய்யலாமே...''

''நிறைய செய்கிறோம். இங்கே 'கவுன் சிலிங்' எனச் சொல்லப்படும் ஆலோசனை தனியாக இயங்குகிறது. ஆனால் நாங்கள் ஒவ்வொரு பேஷண்ட்டுக்கும் அங்கே 'கவுன்சிலிங்' செய்கிறோம். அவர்க ளுடைய உடல்நிலை, மனநிலைக்கு முறை யாக ஆலோசனைகள் சொல்கிறோம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்காகவும் முக்கால் மணி, ஒரு மணி செலவு பண்ணுகிறோம். இங்கே போல பத்து நிமிடத்தில் சீட்டு எழுதிக் கொடுத்து அவர்களை அனுப்பி விட முடியாது.

அந்த வகையில் அமெரிக்க மக்கள் விழிப்புணர்வு உடையவர்கள். மருத்துவத் தொழிலில் சிறு தவறு ஏற்பட்டு விட்டா னும் கோர்ட்டில் போய் நிற்க வேண்டும். ஒரு பிரசவ கேஸ் என எடுத்துக் கொள் வோம். பிரசவம் பார்க்கும் முழு நேரமும் மானிட்டர் செய்வோம். குழந்தை, தாய் இருவரையுமே மானிட்டரோடு இணைத்து விடுவோம். எனவே பிரசவம் நடக்கும் ஒவ்வொரு கணமுமே உள்ளே இருக்கும் குழந்தையின் நாடித் துடிப்பு, தாயின் உடல் நிலை பதிவாகிக் கொண்டே இருக்கும். அந்த மானிட்டர்தான் எங்கள் ஆதாரமே. அதற்கு ஏற்ப செயல்படுவோம். குழந்தை யின் நாடித் துடிப்பில் வேறுபாடு தெரிந் தால் உடனடியாக சிசேரியனுக்கு மாறி விடுவோம். அத்தனை வசதிகளும் அங்கு உண்டு.

ஒரு குழந்தை பிறந்து இருபத்தியோரு வருடங்கள் வரை நாங்கள் கடமைப்பட்ட வர்கள். பிரசவத்தின் காரணமாகத்தான் அந்தக் குழந்தைக்கு ஒரு கோளாறு ஏற்பட்டது என இருபத்தியோரு வரு டங்கள் வரை வழக்கு போடலாம். நாங்கள் மானிட்டரில் பதிவு செய்ததைப் பத்திர மாக வைத்திருப்போம். அந்த ஆதாரத்தின் அடிப்படையில் நாங்கள் பதில் வழக்கு போட வேண்டும்...''

கேட்கவே பிரமிப்பாக இருக்கிறது. இங்கே ஆயுதம் போட்டு எடுத்ததால் குழந் தைக்குக் கை உடைந்தது எனச் சொன்ன போது சீறி விழுந்த டாக்டர் நினைவுக்கு வந்தார். ''அந்த இக்கட்டான நேரத்திலே நான் அவ்வளவு வேகமாக வேலை செஞ் சிருக்கலேன்னா இன்னிக்கு அந்த அம்மா பொழச்சிருக்க மாட்டா....'' என்றார். அது உண்மையாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் நீண்ட நாள் குடும்ப டாக்டராக, பேஷண் டாக இருந்த இரு பக்கமும் காப்புணர்வு விடுபட்டதுதான் மிச்சம்.

இதைச் சொன்ன போது டாக்டர் லேசாகப் புன்முறுவலும் செய்தார். ''நீங்கள் எல்லாம் அங்கே செஞ்சுடமுடியாது. ஆதா ரம் வேண்டும். அதே போல நாங்கள் எங்கள் மருத்துவத் தொழிலை 'புதுப் பித்துக்' கொண்டே இருக்க வேண்டும். லைசென்ஸ் போன்றது அது. அங்கே டாக் டர்களுக்கு நிறைய கட்டுப்பாடுகள் உண்டு'' என்கிறார்.

செயற்கை முறையில் கருத்தரிப்பு, குழந்தை பிறப்பித்தல் இவற்றில் அதிகக் கவனம் செலுத்துகிறார் அவர்.

''பத்து வயதில் தாயாகும் சிறுமிகள் ஒரு பக்கம். குழந்தையே இல்லாமல் தவிக் கும் தம்பதிகள் ஒரு பக்கம். அதற்காக அவர்கள் படும்பாடு சொல்லப் பரிதாபம். பெண்ணின் கருப்பையிலேயே கருத்தரிக்கச் செய்தல், வெளியே கரு முட்டையையும்,

விந்துவையும் இணைந்து பிறகு கருப் பையில் விடுதல் எனப் பல்வேறு வகை களில் முயற்சி செய்கிறோம். இயற்கை ஒரு கணத்தில் செய்து விடும் இந்த விந்தையை மனிதன் விஞ்ஞானரீதியாக முயற்சிக்கும் போது ஏராளமான பணமும், தொழில் நுட்பமும் தேவைப்படுகிறது...'' என்கிறார் இவர்.

''கருத்தடை முறை ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு குறை சொல்கிறார்கள். நீங்கள்

ஹார்மோன்களே. சாதாரணமாக நம் வீடு களில் ''என்ன செய்வது? அப்படித்தான் எனக்கும் இருந்துச்சு. கல்யாணமாகிக் குழந்தை பெத்தா சரியாகி விடும்'' என் பார்கள். ஆனால் இந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஹார்மோன்கள் சம நிலைப்படுத்தப்பட்டு சௌகர்யமான மாத விலக்கு பெறலாம். ஆனால் நம் நாட்டில் திருமணமாகாத பெண்களுக்குக் கருத் தடை மாத்திரையா? எனப் பெரிய சர்ச்

எந்த முறையை ஆலோசனை கூறு கிறீர்கள்...''

''மாத்திரைகள் கருத்தடைக்கு மட்டும் உதவாமல் உடம்பில் ஈஸ்ட்ரஜோன், புரோ ஜெஸ்டரான் பாலன்ஸ் ஆகவும் உதவுகிறது. மாதவிலக்கு நெருங்கும் போது பல பெண் களும் மிக அதிகமாகத் துன்பப்பட்டு வார்கள்.

குறிப்பாகத் திருமணமாகாத பெண்கள் வயிற்று வலியால் துடிப்பார்கள். அதற்குக் காரணம் அந்த நேரத்தில் உற்பத்தியாகும்

சையே கிளம்பி விடும்.

அதே போல இன்னொன்று உடற் பயிற்சி. சாப்பிடுவது, குளிப்பது என ஒவ் வொன்றிற்கும் நேரம் ஒதுக்குவது போல உடற்பயிற்சிக்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண் டும். முறையாக யாரிடமாவது பயின்று ஒரு பத்து நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உடல்நலனைச் சமப்படுத்தும் ஹார் மோன் வெளிப்படுகிறது. அதே போல மன நிலையும் சமப்படுத்தப்படுகிறது. இன்

இந்த புகைப் படத்தில் எல் ஐ ஸி முகவரை சுட்டி காட்டுங்கள்



உங்களால் இயலாது என்று உறுதியாக கூறுகிறோம் ஏனெனில் அவர் குடும்பத்தில் ஒருவர்

லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா

றைய மிக வேகமான வாழ்க்கையில் ஏற்படும் டென்ஷன், பரபரப்பு அனைத்தையும் இந்த உடற்பயிற்சி நீக்கி விடும். மாதவிலக்குப் பிரச்னைகளையும் நீக்கும். கர்ப்பமாகி விடுவோமோ என்ற பயமும் வேண்டாம்...."

என்ற நீண்ட விளக்கம் அளித்தார் ஜோசப்.

"இங்கே தமிழ்நாட்டில் பிறந்து வளர்ந்த நீங்கள், அமெரிக்கக் கலாசாரத்தை எப்படி ஒத்துக் கொள்ள முடிந்தது...?"

"ஆரம்பத்தில் பெரிய ஷாக்தான். இங்கே கல்யாணமாகி நாலு குழந்தைகள் பெற்ற நாற்பது வயது பெண்மணி கூட உடற்பரிசோதனைக்குக் கூச்சப்படுவார். தன் பிரச்னைகளை வெளிப்படையாகப் பேசத் தயங்குவார். ஆனால் அங்கே சிறு வயதில் இருந்து அந்தப் பிரச்னை இல்லை. சிறுமிகள் வந்து அவர்களுக்கு ஏற்படும் சந்தேகங்களைக் கேட்கும் போது அதிர்ச்சியாக இருக்கும். ஆனால் நாங்கள் அவர்களுக்கு ஆலோசனை சொல்லியே ஆக வேண்டும். அவர்கள் பள்ளியிலேயே உடற்கூறு, குடும்ப உறவு என அனைத்தையும் விஞ்ஞானரீதியாகத் தெரிந்து கொண்டு விடுகிறார்கள். டெலிவிஷனில் அன்றன்றைக்கு அறிமுகமாகும் மருத்துவச் செய்திகளைப் போட்டு விடுகிறார்கள். எனவே டாக்டர்கள் தங்கள் தொழிலில் மிகவும் 'தரோ'வாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் நோயாளிகளின் சந்தேகங்களைத் தீர்க்க முடியும்.

அதே போல இன்னொன்று. தங்கள் உடல்நலத்தில் சிறிது சந்தேகம் இருந்தாலும் உடனே மருத்துவர்களை அணுகி விடுகிறார்கள். அவர்களுக்கும் நம் நாட்டுப் பெண்களைப் போலத்தான் ஏகப்பட்ட பிரச்னைகள். ஆனாலும் வேலையோடு வேலையாக உடல்நலத்திலும் அக்கறை செலுத்துவார்கள். ஆனால் நம் பெண்களோ, எவ்வளவு பெரிய வியாதி வந்தாலும் 'கஷாயம் வைத்துக் குடிக்கிறேன். எல்லாம் சரியாகிப் போய் விடும்' என்பார்கள். மிகவும் முற்றிய பிறகு டாக்டரிடம் வருவார்கள்.

இந்த விஷயத்தில் நம் பெண்களிடையே மிகப் பெரிய விழிப்புணர்வு தேவை. நாம் நன்றாக இருந்தால்தான் குடும்பம் நன்றாக இருக்கும். நம் உடல் நலத்தைக் கவனித்துக் கொள்வது என்பது சுயநலமான விஷயம் இல்லை. நம் உடல் நலம் குன்றும் போது வீட்டில் பல்வேறு பிரச்னைகள் எழுவதை நாமே உணருகிறோம். அன்றாட வேலையில் தடுமாற்றம், குடும்பத்தில் ஆரோக்கியமான முன்னேற்றத்தில் தேக்கம் எனப் பல கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. நம் பெண்கள் உடல் நலத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்..."

என அழுத்தமாகக் கூறுகிறார், தமிழ் நாடு மருத்துவமனையின் 'பிரமோட்டர்'களில் ஒருவரான டாக்டர் ஜோசப்.

- ஜேம்ஸ்

கர்ட் பட்டர்

இந்த 'கர்ட் பட்டரை'த் தயாரிப்பது மிகவும் எளிது. சுமார் 70, 80 வருடங்களுக்கு முன் ஐஸ் ஃபிரிஜ் இல்லாத அந்தக் காலங்களில் விருந்துக்குப் பின் இதைப் பரிமாறுவது எங்கள் வீட்டின் வழக்கம். மிகவும் சுவையாக இருக்கும் இந்த 'கர்ட் பட்டரை' விருந்தினர்கள் மிகவும் ரசித்துச் சாப்பிடுவர்.

'கர்ட் பட்டர்' தயாரிக்கும் விதம் :

அதிகப் புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் ஒரு கப்பை மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் ஊற்றி கட்டித் தொங்கவிட்டு நீர் வடிய விடவும். சுமார் 90 நிமிடம் கழித்து நீர் வடிந்த கெட்டியான வெண்ணெய் போன்ற தயிர் கிடைக்கும்.



அதனுடன் 1/2 கப் வெண்ணெய், 1/8 கப் சீனி (ருசிக்கு ஏற்பக் கூட்டியோ, குறைத்தோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) போட்டு நன்கு அடித்துக் கலக்கவும். சீனி நன்கு கரைந்த பின் அதனுடன் ரோஸ் எசன்ஸ், முந்திரிப் பருப்புப் போட்டுக் கிளறவும். இதோ, மிகவும் சுவையான 'கர்ட் பட்டர்' தயார்! இதை விருந்தில் ஐஸ்கிரீமுக்குப் பதிலாகப் பரிமாறலாம்.

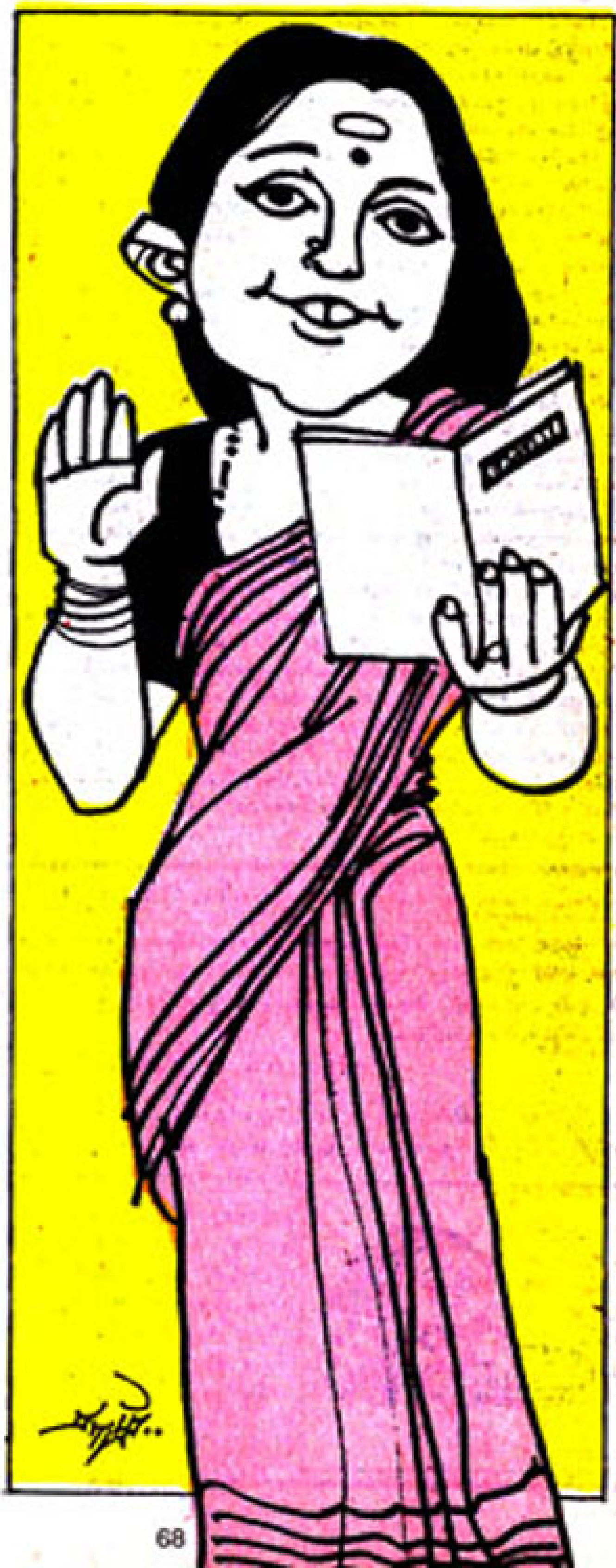
- எஸ். உமா நந்தினி

'வாழ்வதில் நான் என் தந்தைக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் முறையாக வாழ்வதில், நான் என் ஆசிரியருக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்.'

– மகா அலெக்ஸாண்டர்.

மாலை மணி நான்கு. வனிதா பள்ளியிலிருந்து வரும் நேரம். அபர்ணா தன் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு மகளின் வருகைக்காகக் காத்திருந்தாள். வரும் வாரம் முழுவதும் பள்ளியில் ப்ராஜெக்ட் நடக்கப் போகின்றது என்றாளே. சார்ட் பண்ணணும், மாடல் பண்ணணும், படம் வரையணும், நாலு நாளில் எல்லாம் முடிய வேண்டுமே' என்ற எண்ணங்கள் அபர்ணாவின் மனதை வட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தன.

அந்த காம்பவுண்டுக்குள் இருந்த பல வீடுகளில் அபர்ணாவின் வீடு மற்றவர்கள் அதிசயமாய்ப் பார்க்கும் ஒரு இடம். எல்லா பெற்றோருக்குமே தன் குழந்தைகளைச் சிறப்பாக வளர்ப்பதில் அதிகக் கவலைதான். இல்லையென்று சொல்லவில்லை. ஆனால் அபர்ணா அவள் குழந்தை வனிதாவை வளர்ப்பதில் அதிக மாறுதல்கள். தானே பள்ளி மாணவி



போல் அபர்ணாவின் பாடங்களை விழுந்து விழுந்து படிப்பாள். வனிதாவின் சக வகுப்பு மாணவிகளோடு நல்ல நட்போடு நடந்து கொள்வாள். அபர்ணா ஒரு நல்ல டீச்சராக போயிருக்கலாம் என பலர் கருதுவதுண்டு. எதிலும் அக்கறையோடு கவனம் செலுத்தும் அபர்ணாவின் குணம் நல்ல வளர்ப்பு என்ற பெருமையை அவள் பெற்றோரின் குடும்பத்திற்கு வாங்கித் தந்தது. ஆனால் இப்பெருமை பெற்றோருக்கு மட்டும்தானா?

"அம்மா, அம்மா, எல்லாம் ரெடியா. என் ஃப்ரெண்ட்ஸ் எல்லாம் உன்னைக் கேட்டு தான் ப்ராஜெக்ட் ஒர்க் பண்ணப் போறாங்களாம்."

எனப் பேசியபடியே மாணவிப் படைகளுடன் உள்ளே நுழைந்தாள் வனிதா. அடுத்த அரை மணி நேரத்தில் வீடு

"எங்கம்மாவா இருந்தா ஏன் இப்படி பசங்களை கூட்டிகிட்டு வந்து வீட்டை நாசம் பண்றேன்னு திட்டியிருப்பாங்க. வனிதா அம்மா ரொம்ப ஸ்வீட் ஆன்ட்டி."

"பேச்செல்லாம் அப்புறம் இருக்கட்டும். கல்வி மக்களுக்கு எப்படி எளிதாய் பரவ முடிந்தது என்கிற சார்ட்டை ரொம்ப சிறப்பா செய்யணும். எழுதிக்குங்க. கிட்டத்தட்ட 2000 வருடங்களுக்கு முன்னாடி சாயிலுன் என்ற சீன நாட்டைச் சேர்ந்தவர் காகிதத்தைக் கண்டு பிடித்தார். ஆனால் ஏறக்குறைய 400 வருடங்களுக்கு முன்னால் கூட்டன் பர்க் என்பவர் அச்சு இயந்திரம் கண்டு பிடித்த பின்புதான் கல்வி எளிதாக பரவ ஆரம்பித்தது.

இதை நீங்க அழகா வரை படத்தில் விளக்கினால் உங்க வகுப்புக்குத்தான் முதல் மார்க் கிடைக்கும். இன்னும் கூட

அத்திப்பூ

ஸ்கூலாகியது. சோபாக்கள் மூலைக்கு ஒன்றாய் திரும்பின. தரை முழுவதும் அட்டைகள். பேப்பர்கள், படங்கள், கலர்ப் பென்சில்கள், கோந்து, கத்திரிகோல் என இறைந்து கிடந்தன.

"ஆன்ட்டி, எனக்குக் கொஞ்சம் ஹெல்ப் பண்ணுங்க, ஆன்ட்டி இங்க கொஞ்சம் வாங்களேன்" என்ற குரல்களுக்கிடையே வளைய வந்து ஈடு கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள் அபர்ணா.

"இதோ பார் ஆர்த்தி. இந்த விளக்கம் இந்தப் படத்துக்குத் தப்பு. கொஞ்சம் இரு. நான் சரியாய் எழுதித் தர்றேன். அதைப் பார்த்து எழுது" என ஒரு அன்பான ஆசிரியை போல நடந்து கொண்ட அபர்ணாவிடம் மயங்கின குழந்தைகள்.

"வனிதா நீ ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலி. உங்கம்மா எப்படியெல்லாம் ஹெல்ப் பண்றாங்க. எங்களுக்கு உங்கம்மாவை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு."

விளக்கலாம்.

பிள்ளையார் சுழி போட்டு எழுதும் பழக்கம் எப்படி வந்தது தெரியுமா? முன்பெல்லாம் ஓலையில் ஆணி கொண்டுதான் எழுதுவார்கள். சில ஓலைகள் குறுக்குக் கோட்டிலும் சில ஓலைகள் நீட்டுக் கோட்டிலும் கிழிந்து விடக் கூடும். எனவே நல்ல ஓலைகளா என சோதித்துப் பார்க்கவே பிள்ளையார் சுழியாக 'உ' என்ற எழுத்தை எழுதிப் பார்க்க ஆரம்பித்தனர். இப்பழக்கம் எதையும் தெய்வ நம்பிக்கையுடன் தொடங்கும் இந்திய கலாசாரத்தின் காரணத்தினால் இன்றும் வழக்கத்தில் அப்படியே நிலைத்து விட்டது. இதையும் நீங்கள் எடுத்துச் சொல்லலாம். உங்கள் வகுப்பு நல்ல பாராட்டுதல்களைப் பெறும்."

என அபர்ணா குழந்தைகளை அறிவால் கவர, வைத்த கண் வாங்காமல் அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர் மாணவிகள்.

இப்போது பாத்திரக் கடைகளில் மிகச் சிறிய அளவில் இட்லி வார்க்க வசதியாய்த் தட்டுகள் விற்கப்படுகின்றன. இதில் 14 முதல் 18 இட்லிகள் ஒரே தடவையில் கிடைக்கும். குழந்தைகள் இந்த 'மினி' இட்லியை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். பெரியவர்கள் கூட ஒரு கப் சாம்பாரில் பத்து இட்லிகளை முக்கியும், கலந்தும் சாப்பிடுவார்கள். இந்த இட்லித் தட்டுகளை வீட்டில் பண்டிகைகளின் போது கொழுக்கட்டை வேக வைக்கவும் பயன்படுத்தலாம். தனித்தனியாய், ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல், கொழுக்கட்டைகளை வேக வைக்க இந்த 'மினி இட்லி'த் தட்டு ரொம்பவும் சௌகரியமானது.

– எம். பாரதி



"ஆன்ட்டி, நீங்க ஒரு டீச்சரா இருந்தா எங்களுக்கெல்லாம் ரொம்ப நல்லா இருந்திருக்கும். உங்களுக்கு எப்படி ஆன்ட்டி இதெல்லாம் ஞாபகமிருக்கு. எங்களுக்கு நேத்து படிச்சது இன்னிக்கு மறந்து போயிடுறதே. உங்களைப் பார்த்தா ரொம்பப் பொறாமையாய் இருக்கு" என்றபடி குழந்தைகள் நகர அபர்ணாவின் மனம் நெகிழ்ந்துத் தன் மாணவிப் பருவத்திற்கு பின்னோக்கி பறந்தது.

'ஆம். எனக்கு எப்படி இதெல்லாம் ஞாபகம் இருக்கின்றது. எதனால் எனக்கு அலுக்காமல் மற்றவருக்கும் சொல்லிக் கொடுக்க முடிகின்றது. என் சொந்தத் திறமையா. இல்லை, இல்லை, என் திறமையைத் தூண்டி விட்ட என் ஆசிரியையின் திறமை. என்னை அறியாமலேயே என் ஆசிரியை என்னுள் ஊன்றி விட்ட கொள்கைகள்.'

அபர்ணாவின் மனம் 13 வயது மாணவியாய் பள்ளிக்குச் சென்றது. பூகோள பாடத்திய வகுப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. கண் முன் ஆசிரியை மோகனா.

"நேத்தைக்குத்தான் கிளிப் பிள்ளை மாதிரி திரும்பத் திரும்ப உலகின் பல இடங்களின் தட்ப வெட்ப நிலை மாறுதல்களைப் பற்றியும் அங்கு விளையும் பொருட்களைப் பற்றியும், பொருளாதார பாதிப்புகளைப் பற்றியும் சொல்லிக் கொடுத்தேன். 24 மணி நேரத்துக்குள்ள மறந்தாச்சா. எப்படி மறக்கும். நீங்க எல்லாம் க்ளாஸ்ல தூங்கறீங்களா. சரி, சரி, இப்படிச் சொல்லிக் கொடுத்தா உங்களுக்குப் போரடிக்குது போல இருக்கு. அதனால நம்ம எல்லாரும் நேத்தைய பாடத்தைப் பற்றி விளக்கப் படங்கள், மாடல்கள் செய்யலாம். அப்பதான் உங்களுக்கு மறக்காது" என திசை திரும்பிய மாணவிகளையும் தன் பக்கம் மன்றாடி இழுத்துக் கொண்டிருந்தார். அந்த முயற்சியில் கோபம் இல்லை. குரோதம் இல்லை. சலிப்பு இல்லை. அன்பான கண்டிப்பு இருந்தது. வகுப்பே அவர் இழுத்த இழுப்புக்குச் சாய்ந்தது. அப்படி ஒரு காந்த சக்தி.

அபர்ணாவின் மனம் மேலும் அசை போட்டது. ஒன்பதாம் வகுப்பில் காலை நேரம்.

"இன்னிக்குப் புது க்ளாஸ் டீச்சர் வராங்க" என அனைவரின் விழிகளில் ஆச்சர்யமும் மனதில் ஒரு இனம் தெரியாத பயமுமாய் வகுப்பறை வாசலையே பார்த்துக் கொண்டிருந்த வேளை.

"குட்மார்னிங் சில்ரன். என் பெயர் மோகனா. இன்று புதிதாய் சேர்ந்திருக்கும் உங்கள் வகுப்பு ஆசிரியை."

மைக் கறு கறுப்பாய் ஒரு பெண். சிறிய பொட்டு. அதன் மேல் கீறலாய் விபூதி. கஞ்சி போட்ட எளிய கைத்தறி சேலை. நேசமாய் சிரிக்கும் கண்கள். அழகான ஆங்கிலம். பார்ப்போரை மரியாதையாய் நடக்க வைக்கும் தோற்றம்.

மதிய உணவு வேளையில் முக்கிய தலைப்பு ஆசிரியை மோகனா.

"ஏய்.. முதல்ல நேரா இங்க வந்திருப்பாங்க, ரொம்ப [illegible] இருக்காங்களே."

"இன்னும் கல்யாணம் ஆகலைன்னு நினைக்கிறேன்."

"பார்த்தாலே நல்லா பாடம் சொல்லித் தருவாங்கன்னு தோணுது."

இவர்களிடையே மாணவி அபர்ணா மட்டும் லைப்ரரியில் அமர்ந்து ஆங்கில அகராதியைப் புரட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

"ஏய் அபர்ணா, இங்க என்ன பண்ணறே."

"நம்ப மோகனா மிஸ் காலையில் சொன்னாங்களே. தினமும் காலைல அந்த ஆங்கில வார்த்தைகளைப் படிக்கணும். அர்த்தம் கத்துக்கணும். சொற்றொடரில் உபயோகிக்கணும். இப்படிச் செய்தா ஒரு மாசத்தில் உங்களுக்கு 150 புது வார்த்தைகள் தெரியும். ஒரு வருஷத்தில் 1800 புது வார்த்தைகள் தெரியும். 10 வருடத்தில் ஒரு மொழியைப் பற்றிய நல்ல புலமை ஏற்படும்னு. அதுதான் ஐந்து புது வார்த்தைகள் கற்றுக் கொள்கிறேன்."

அபர்ணாவைத் தொடர்ந்து அதனைப் பாதி மாணவியர் பின்பற்றினர். ஆசிரியை மோகனாவால் அநேகரின் வழக்கங்கள் மாறின. சிறிய பொட்டு, கம்பீரமான எளிய தோற்றம், புத்தகப் பழக்கம், மாணவப் பருவம் எதையும் சீக்கிரம் பிடிக்கும் பருவமாயிற்றே. அன்றைக்கெல்லாம் இருந்தால் அந்த அம்மையாருக்கு இள வயதுதான். ஆடை, அலங்காரங்களுக்கு ஆசைப் படக் கூடிய வயதுதான். ஆனால் தன் பொறுப்பை உணர்ந்தவராக தன் தொழிலின் மகத்துவத்தை உணர்ந்தவராக, தன்னால் தன் மாணவிகளிடையே ஏற்படும் பாதிப்புகள் நல்லவையாக இருக்க வேண்டும் என்பதினை அறிந்தவராக மன உறுதியுடன் காட்சி அளித்தார். சொல்லாலும் ஒழுக்கத்தைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். கண்ணியமான நட்பு வளர்ந்தது. சரளமான பேச்சு அறிவுப் பூர்வமாக வளர்ந்தது. மாணவியருக்கு ஒழுக்கமான வாழ்க்கையின் இன்பம் புரிந்தது.

"ஆப்பிரஹாம் லிங்கனுடைய ஜன நாயகத்தைப் பற்றிய பேச்சினை இளைய சமுதாயமாகிய நீங்க நல்லா படிக்க தெரிஞ்சுக்கணும். இன்றைய மதியம் நான் உங்க எல்லாரையும் நூலகத்தில்தான் பார்க்கணும். இது போல ஒரு சில தலைப்புகளைப் படித்து வருகிற வாரம் கட்டுரை எழுதணும். நீங்க எல்லோரும் டீச்சர் அதிக வேலை கொடுக்கிறேன்னு நினைக்கக் கூடாது. படிக்கும் பழக்கம் இப்ப வரலைன்னா எப்பவும் வராது. ஆக தினமும் நீங்க அரைமணி நேரம் பள்ளி நூலகத்தில் செலவழிச்சு அவங்களைப் பற்றி ஒரு குறிப்பு எழுதணும்." என மாணவிகளிடையே கல்வியை ஆரம்பித்தார்.

இரண்டும் கெட்டான் வயதில் இளம் மனங்களை கடிவாளமாய் இழுக்கப் பிடித்து நேர்ப் பாதையில் கொண்டு சென்ற திறமையால் இவர் ஒவ்வொரு மாணவியின் மூலமும் ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்கினார்.

இவரின் நன் மதிப்பைப் பெற, பாராட்டுதல்களைப் பெற, கவனத்தை ஈர்க்க மாணவிகளிடையே படிப்பில் ஆரோக்கியமான போட்டிகள் தோன்றின. இதனை இந்த அம்மையார் அறிவாரோ தெரியாது.

யாரிடம் கற்கிறோமோ அவரே
ஆசிரியர்.
போதிப்பவர் எல்லோரும் ஆசிரியர்
ஆகார்.
- கதே.

"அபர்ணா, உன் கையெழுத்து அழகா இருக்கு. ஆனா ஒரு பக்கம் அதிகமா சாய்கிறது. அதைக் கொஞ்சம் முயற்சி செய்து மாற்றிக் கொள். மிகவும் அழகாக இருக்கும்" என ஒவ்வொரு மாணவியின் சிறிய செயல்களிலும் அதிக கவனம் செலுத்திய உன்னத ஆசிரியை. இப்படிப்பட்டவர்கள்



உளுத்தமாவு தேன்குழல்

3 ஆழாக்கு அரிசி மாவு, 1 ஆழாக்கு உளுத்தமாவு, 2 ஸ்பூன் சீரகம், வேண்டிய அளவு உப்பு, 2 ஸ்பூன் டால்டா இவ்வளவையும் சேர்த்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். உளுந்து மாவை நைசாகப் பொடித்திருக்க வேண்டும். நல்ல மாவை சல்லடையில் நன்றாகச் (2 முறை) சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு துகள் இருந்தாலும் வெடிக்கும். கலந்த மாவை வெறும் தேன்குழல் நாழியில் போட்டுப் பிழியவும். வாயில் போட்டால் அப்படியே கரைந்து விடும். மாலையில் இதை ஒரு பட்சணமாகப் பண்ணலாம்.

- ஏ. ஆர். சுப்புலட்சுமி



சுவையான இனிப்புப்பண்டங்கள்
எளிதாகத் தயாரிக்கலாம்.
இலவசம்
மில்க்மெய்ட் ரெஸிபி புத்தகம்
அஞ்சல் பெட்டி 22,
புது தில்லி-110019
விந்தை பல செய்திட மில்க்மெய்ட்
Nestlé
Milkmaid
SWEETENED CONDENSED MILK

ஒரு சகோதரி மொடக்கத்தான் கீரை தோசை பற்றி எழுதியிருந்தார்கள். இந்தத் தோசைக்கு உளுத்தம்பருப்பே தேவையில்லை. அரிசி + மொடக்கத்தான் கீரை போதுமானது. முதலில் அரிசியை நன்றாக அரைத்துக் கொண்டு பின்பு கீரையைக் கொழகொழ என அரைத்து, அரைத்த மாவுடன் கலந்து தோசை வார்த்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உளுத்தம்பருப்பின் செலவே இல்லாத தோசை இது ஒன்றுதான்.



- சுசீலா

அதிகம் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆனால் இவர்களால் அநேகரின் தலையெழுத்துக்கள் நல்லவையாக அமைகின்றன.

ஜெஸ்ஸி ஓவன்ஸ் என்ற அமெரிக்காவைச் சார்ந்த கறுப்பு இனத்தவர் 1936 - ல் பெர்லின் ஒலிம்பிக்ஸில் ஹிட்லர் தலைமையில் நான்கு தங்க மெடல்கள் வாங்கினார். இவரின் சாதனைகளை 1968 வரை எவரும் வெல்ல முடியவில்லை. இத்தனைச் சிறப்புகளைப் பெற்ற இவர் தன் தாய் நாடு திரும்பியதும் கிடைத்த பல சிறப்பு வரவேற்புகளையும், பாராட்டுகளையும் ஒதுக்கி விட்டு நேரே தன் பள்ளி ஆசிரியரைத் தேடிச் சென்று வணங்கினார். என்ன காரணம் தெரியுமா? ஜெஸ்ஸி ஓவன்ஸின் பள்ளி நாட்களில் அவரின் ஓட்டத்தைக் கவனித்த ஆசிரியர், "நீ மிகவும் நன்றாக ஓடும் திறனைப் பெற்றுள்ளாய். இதனைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய். உலகப் புகழ் பெறுவாய்' என அறிந்து வாழ்த்தி ஊக்குவித்ததுதான்.

வெற்றிகள் சிறிய வட்டத்திற்குள்ளாகவோ அல்லது பெரிய வட்டத்திற்குள்ளாகவோ என்பது தேவையற்றது. வெற்றிகளை அடைய ஆராய்ந்து பாரபட்சமின்றி கொடுக்கப்படும் கருத்துக்களும், ஊக்கங்களுமே இன்றியமையாதவை. இவை அவரவர் ஆசிரியராலும், பெற்றோராலுமே கிடைக்கக் கூடியவை. இது அபர்ணாவின் வாழ்விலும் உண்மையே.

"அபர்ணா உன்னிடம் நிறைய திறமை இருக்கு. நல்லா பேசத் தெரியுது. எழுதத் தெரியுது. எதிலும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளும் திறன் இருக்கின்றது. ஒரு தலைமைக்குரிய பண்புகள் அதிகம் இருக்கின்றன. அவற்றை நீ வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்."

என்ற அந்த ஆசிரியையின் வாக்குகள் அபர்ணாவின் நெஞ்சில் புதைந்தன. ஊறின, ஆலமரமாய் வளர்ந்தன. வருடங்கள் பல நகர்ந்தாலும், வாழ்க்கையில் புது உறவுகள் கூடினாலும் அபர்ணாவின் ஊறிய கொள்கைகள் மறையவில்லை. அவளின் மனதில் இந்த ஆசிரியைக்கு வயது கூடி விட்டதா? இல்லை. திருமணம் ஆகி விட்டதா? தெரிந்து கொள்ள ஆவல் இல்லை. பின் எப்படி இருக்கின்றது? அன்று பழகிய அதே உச்சமாக வழிகாட்டியாக, மரியாதை கலந்த நட்பு காட்டும் தோழியாக நெஞ்சத்தில் ஓர் அத்திப் பூவாக.

மகத்துவமும், சிறப்பும் சில குறிப்பிட்ட தொழில்களுக்கு அதிகம் உண்டு. ஆசிரியர் தொழிலும் அவ்வாறே. ஏணியாக தன் மக்களை ஏற்றிப் பார்த்து மகிழும் தொழில். இத் தொழிலின் சிறப்பு இதனை மேற் கொண்ட அனைவருக்கும் உரித்தே. இருப்பினும் மோகனா போன்ற ஆசிரியைகள் தன் அறிவாலும், நேர்மையாலும், அன்பாலும், ஒழுக்கத்தாலும், தம் மக்களை உருவாக்குபவர்கள். இத்தகைய கூடுதல் சிறப்புகள் ஆசிரியை மோகனா போன்ற எங்கோ ஓர் சிலருக்கே அத்திப் பூவாய் அமைகின்றன. இப் பூக்கள் இன்றைய சமுதாயத்திற்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன.

- டாக்டர் கமலி ஸ்ரீபால்

உகங்கு நேரங்கள்

சிலருக்குப் பொழுது விடிகிற நேரத்திலிருந்தே அசாத்திய தூக்கம் வரும். சோர்வு அல்லது சோம்பலின் முழு பிரயோகமும் அவர்கள் மீது இருக்கும். படுக்கையை விட்டு எழுவதே பெரிய பிரயத்தனமாகப் படும். பெரும்பாலும் குளிர் காலத்தில்தான் இப்படி ஒரு அவஸ்தை. இதமான கோடையிலோ சாப்பிடுவது, காரியங்கள் பார்ப்பது எல்லாமே இலேசாக உணர்வார்கள்.

கல்பனா ஒரு கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் கம்பெனி ஆர்க்கிடெக்ட். காலையில் எதற்கெடுத்தாலும் எரிச்சலுறுவாள். அவளது கணவரும், குழந்தைகளும் அவளை எதிர்கொள்ள முடியாமல் திகைப்பார்கள். நேரம் ஆக ஆக சிடுசிடுப்பு மறைந்து சிநேக பாவமாகி விடுவாள்.

இதுவெல்லாம் தேக பூர்வமான நாளசுழி. சில நிமிஷ அல்லது சில மணி நேர இயக்கம். ஒரு சிலருக்கு நாட்கணக்கில், மாதக் கணக்கில் நீடித்திருக்கும்.

நம் உடம்பில் ஏற்படும் இத்தகைய நிலையான தொடர் அதிர்வுகள் உங்களுக்குப் புதிதாகப் படலாம். அண்மைக் காலம் வரையில் இதனை ஆராய்ச்சிக்கு அவசியமில்லாத ஒன்றாகவே மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதினார்கள்.

1950களில்தான் அவர்கள் கவனம் தேகத்தின் இத்தகைய நிகழ்வுகள் பக்கம் திரும்பியது. ஃப்ரான்ஸ் ஹால்பர்க் என்ற அமெரிக்க விஞ்ஞானி தனது பரிசோதனைச் சாலையில் உள்ள சுண்டெலிகளை பரிசோதித்த போது அவற்றின் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் நாளின் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் உயர்கிறது அல்லது தாழ்கிறது என்பதைக் கண்டறிந்தார்.

படிப்படியாக இந்த ஆய்வில் கவனம் ஏற்பட்டது. மருந்து அளிக்கப்படும்



எக்ஸ்-ரே மருத்துவ சிகிச்சைகள் கூட குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்டால் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாகி விடும் என்கிறார்கள்.

உலகெங்கிலும் தேகத்தின் உள் இயக்கம் பற்றி ஆராய்ச்சி நடைபெறுகிறது. அறிவியலார் இந்த சப்ஜெக்டை க்ரோனோ-பயாலஜி (chrono-Biology) என்கிறார்கள்.

தூக்கம், விழிப்பு, டெம்ப்ரேச்சர், ப்ளட் ப்ரஷர், ஹார்மோன் அளவுகள் போன்ற அன்றாட சுழற்சிகளின் மாற்றங்களை அவர்கள் ஆராய்ந்து குறிக்கிறார்கள். காலை 9 மணிக்கு நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்களோ மாலை 3 மணிக்கு அப்படி இருப்பதில்லை என்கிறார்கள்.

உங்கள் உணர்வுகள், வேலைத்திறன், எச்சரிக்கை, குணம், ருசி, நுகர்வு, உணவில் கொள்ளும் நாட்டம், இசையில் ஈடுபாடு எல்லாமே நாள் முழுதும் வெவ்வேறு அளவில் அமைவதாகக் கண்டறிகிறார்கள்.



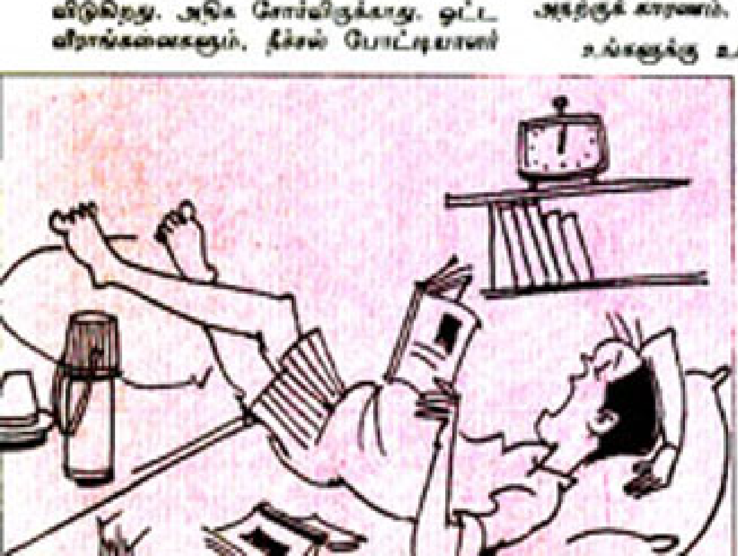
உங்கள் காலை சுறுசுறுப்பு நண்பகலைக் கடக்கும் போது தொய்வடைகிறது. பிற்பகலில் தூக்கம் தலையைச் சுற்றுகிறது. ஒரு நாளில் மற்ற நேரங்களை விட காலையில் மட்டும் நமது ஞாபக சக்தி 15% கூடுதலாக இருக்கும். தேர்வு எழுதும் பிள்ளைகளுக்குக் காலை நேரந்தான் நோட்ஸ்களைப் புரட்டி விட்டு பரீட்சை அறைக்குள் நுழைய வசதியாகத் தெரியும். ஆழ்ந்த படிப்புக்கும், நீண்ட உரைகளைத் தயார் செய்து கொள்ளவும் மாலை நேரத்தை விட இரவுதான் உகந்தது.

உங்கள் பிள்ளைகளிடம் சொல்லுங்கள், நள்ளிரவில் பாடம் செய்ய வேண்டாம் என்று. அது எனர்ஜி வேஸ்ட்.

கணக்குகளைச் சரிபார்க்கக் காலை நேரமும், டைப்செய்தல், துணி தைத்தல் போன்ற வேலைகளுக்கு மாலை நேரமும் உகந்தது. விளையாட்டுக்கும் மாலை நேரந்தான் ஏற்றது. அப்போது உடம்பு ஒத்துழைக்கும். பாடி டெம்பரேச்சர் கூடி இருக்கும். அவ் வேளையில் இயக்கம் சுலபமாகி விடுகிறது. அதிக சோர்விருக்காது. ஓட்ட வீராங்கனைகளும், நீச்சல் போட்டியாளர்களும் காலையை விட மாலை நேரத்தில் தங்கள் பர்ஃபார்மன்ஸ் சோபிப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

(இதையே பாரதியாரும் 'காலை எழுந்தவுடன் படிப்பு', 'மாலை முழுதும் விளையாட்டு' என விஞ்ஞானரீதியாகப் பாடியுள்ளாரோ. நம் முன்னோர்களும் இதைத்தான் வலியுறுத்தி உள்ளார்கள்.)

உண்மையில் ருசி, பார்வை, கேட்பது, நுகர்வது போன்ற புலனுணர்வு அனைத்துமே மாலை வேளையில்தான் வெகு நுட்பமாக அமைகிறது. காலை சிற்றுண்டியை விட இரவு சாப்பாட்டை ரசித்து சாப்பிடுகிறீர்கள்தானே. பகல் நேர வகுப்பு மாணவர்களுக்கு 'போரா'க இருக்கும். அதே சமயம் நண்பர்களோடு அரட்டை அடிக்கிற மாலைகளில் நேரம் போவதே தெரிவதில்லை. பேச்சில் உள்ள சுவாரசியம் மட்டுமல்ல, பாடி டெம்ப்ரேச்சரும் அதற்குக் காரணம்.



உங்களுக்கு உகந்த நேரம் எதுவென்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். உங்கள் உடம்பின் துடிப்புகளை, உச்ச மட்டமும் அல்லது வீழ்ச்சி அடையும் நேரங்களை 'செக்' செய்து கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள அதுவே வழி.

- தேவநாதன்


சுவையான உணவு தயாரிக்க
உங்களுக்கு புது துணை
கிளாசிக்
நல்லெண்ணெய்
உங்கள் சமையல் படைப்புகளுக்கு தனிச் சுவையூட்டுகிறது - கிளாசிக் நல்லெண்ணெய்.
தரம் பிரித்து, நன்றாக சுத்தமாக்கப்பட்ட எள்ளி-லிருந்து தயாராகிறது - கிளாசிக் நல்லெண்ணெய்.
கடுமையான தரக்கட்டுப் பாட்டினால், பொன்நிறம், நல்ல மணம்கொண்டுள்ளது கிளாசிக் நல்லெண்ணெய்.
GINGELLY OIL
75 ஆண்டுகள் - பாரம்-பரியமாக நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பவர்களின் படைப்பு கிளாசிக் நல்லெண்ணெய்.
2 கிலோ, 1 கிலோ மற்றும் 500 கிராம் பாலி ஜாரில் கிடைக்கிறது
அறுசுவை உணவிற்கு உறுதுணை கிளாசிக் நல்லெண்ணெய்.
தயாரிப்பாளர்கள்: K. வேலாயுதம் செட்டியார் சன்ஸ் & கோ., கோவில்பட்டி.
விற்பனை பிரதிநிதிகள்: இந்தியா கம்பெனி (பி) லிட்., 156, கிரீம்ஸ் சாலை, சென்னை - 600 006.
Anugrah 878/92 Tam

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் '92

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை முதல் பாதம்.

உடல் நிலை பாதிக்கப்படலாம். அது வயிற்றுவலியாகவும் இருக்கலாம் அல்லது சுரம், இரத்தக் கடுப்பு என ஏதோ ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். தாம்பத்திய உறவும் சீராக இல்லை. ஆனால் சுக்கிரனால் சுகமுண்டு. மாதத்தின் முதல் மூன்று தினங்களில் ஏதேனும் ஒரு வகையில் உபரியாகப் பணம் வரும் வாய்ப்புத் தெரிகிறது. பாம்புக் கிரகங்களின் இடப்பெயர்ச்சியும் இடர் தருவதாகத்தான் அமைகிறது. இந்த ஆண்டில் குருவும் சற்றுக் கூடுதலான சிரமத்தைத் தந்தாலும், தேவையால் ஏற்படும் திருட்டுப் பயம், நெருப்பு, கோப தாபங்கள் போன்றவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி வைப்பார். ஆகாத நாட்கள் 23, 24, 25 தேதிகள். 4, 5, 6 தேதிகள் ஏற்றவை. மொத்தத்தில் புத்திரர்களால் மகிழ்ச்சி ஏற்படலாம். அத்துடன் புதன் வெற்றிக்கும் வழிவகுப்பார்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் மனத்திற்குகந்த செயல்கள் நடைபெறும். அது பதவி உயர்வாக இருக்கலாம். நடிகர்களானால் புது ஒப்பந்தம் ஏற்படும். அலுவலகப் பணியாளர்களுக்கு ஊதிய உயர்வு அல்லது எதிர்பார்த்த பதவியோ சுபநிகழ்ச்சியோ அல்லது இது சம்பந்தமான நல்லதொரு செய்தியோ வந்து மகிழ்ச்சியைத் தரும். 23 ந் தேதியிலிருந்து 28 ந் தேதி முடியும்வரை எதிலும் அவசரம் வைக்க வேண்டாம். தொழில் சம்பந்தமான எந்த ஒப்பந்தத்தையும் அந்த நாட்களில் தவிர்ப்பது நல்லது. நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு நல்லதொரு மாதமாக இருக்கலாம்.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

சமையலறையில் சற்றுக் கவனத்துடன் செயல்களைக் கவனியுங்கள். தீக்காயங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. குற்றம் பார்க்கில் சுற்றமில்லை என்பதை நினைவில் கொண்டு, உறவினர்களின் உட்பகையிலிருந்து உங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு பெண்ணால் உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையில் அமைதி கெடலாம். பதுங்கியும் ஒதுங்கியும் இருந்த பகைவர்கள் எதிரில் நேருக்குநேர் உங்களை எதிர்க்க இருக்கிறார்கள். எனவே வீடோ, மனையோ, நிலமோ சம்பந்தப்பட்ட விவகாரங்களைச் சமாதானம் மூலம் தீர்த்துக் கொள்ள மாதத்தின் பிற்பகுதி ஏற்றது. அதனால் எதிர்பார்த்ததைவிடக் கூடுதலான லாபம் உண்டு. [illegible] கிடைக்க இருக்கும் தனலாபத்தைத் தடுக்கப் பார்க்கிறார். ஆனால் ஆறாம் இடத்து ராகுவோ அதை வாங்கிக் கொடுத்துவிடுவது எனத் தீர்மானித்து இருக்கிறார். எனவே, கவலை வேண்டாம். அஷ்டமத்துச் சனி கஷ்டத்தைத் தரலாம் என்றாலும், தேவகுரு அதைத் தடுத்து விடுவார். இது எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். 9, 10, 11, 16, 17 தேதிகளில் சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனால் மாதத்தின் முதல், கடைசி மூன்று தினங்களில் அமைதியுடன் இருக்கலாம்.

எதிர்காலத்திற்கு சேமிக்க வேண்டும் என்ற முடிவை எடுக்க இதுவே தக்க தருணம். ஃபைவ் ஸ்டார் பினான்ஸ் கிரெடிட் லிமிடெட்டில் சேமியுங்கள். இன்றே.

ஃபைவ் ஸ்டாரில் சேமியுங்கள்

ஃபைவ் ஸ்டார் இந்த 8 ஆண்டுகளில் ஒரு சிறந்த ஸ்தாபனமாக வளர்ந்து ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் நன்மதிப்பையும் நம்பிக்கையையும் பெற்றுள்ளது.

ஃபைவ் ஸ்டாரின் மறு பெயர் பாதுகாப்பு. உங்கள் பணம் என்றுமே பாதுகாப்புடன் இங்கே தழைத்து வளருகிறது. இக் கம்பெனியின் வளர்ச்சியே அதற்கு ஒரு ஆதாரம். கடந்த ஆண்டுகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கையில் டிபாசிட்டுகள் 30%மும், இலாபம் 330%மும், வாடிக்கையாளர்கள் 40%மும், டிவிடெண்ட் 21%மும் உயர்ந்திருக்கிறது.

ஒரு சிறந்த முடிவை எடுத்திடுங்கள். ஃபைவ் ஸ்டாரில் சேமியுங்கள். இன்றே.

ஃபைவ் ஸ்டாரின் மற்ற கவர்ச்சிகரமான திட்டங்களை பற்றி அறிய எங்கள் அலுவலகத்திலோ / அதிகாரப்பூர்வமான புரோக்கர்களிடமோ தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ஃபைவ்-ஸ்டார்

பினான்ஸ் கிரெடிட்ஸ் லிமிடெட்

• FIXED DEPOSITS • HIRE PURCHASE • LEASE

பதிவு அலுவலகம்:
699, பெரியார் ஈ.வெ.ரா. நெடுஞ்சாலை,
அமைந்தகரை, சென்னை-600 029.
போன்: 619094/610063.

கிளைகள்
அண்ணா நகர், போன்: 6211723
• பூந்தமல்லி, போன்: 572789 • பாண்டிச்சேரி

TRULY TRUSTWORTHY

In continuation of statutory advertisement dated ..07.92 published in Dinamani dated 05.08.92.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மனோவியாதியாலோ அல்லது விஷக் காய்ச்சலினாலோ உடல்நிலை பாதிக்கப் படலாம். உங்கள் எதிரில் இல்லாதவர்களைப் பற்றி மற்றவர்களிடம் பேசுவதை ஒட்டுக் கேட்கும் ஒருவரால் உங்களுக்குத் தொல்லை ஏற்படும் நிலை உண்டு. சூரிய சஞ்சாரம் உங்களுக்குச் சாதகமாக இல்லை. ஜாதகத்தில் சிம்மத்தில் சூரியன் இருந்து அவனது தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்குத் தொல்லை இல்லை. நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்களும், கட்டிடக் கலைஞர்களும், ரியல் எஸ்டேட் வியாபாரிகளும் கவனமாகச் செயல்படுங்கள். சுக்கிரனும், செவ்வாயும், உங்கள் வீடு, மனை நில சம்பந்தமானதொரு பிரச்னையை உருவாக்குவார்கள். கேது ஒருவரே சாதகமான நிலையில் உள்ளார். எனவே கேதுவையும் விநாயகரையும் தொழுங்கள். அனைத்தும் அனுகூலமாக முடியும். 4, 5, 6 தேதிகள் நல்லவை அல்ல.

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் புதியதொரு தொழில் வாய்ப்பு, புதிய ஒப்பந்தம், பதவி உயர்வு என எந்தத் துறையில் இருக்கின்றார்களோ அந்தத் துறையில் அனுகூலமானவற்றை ஆதவன் தருவார். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடிவர ஆவன செய்வார். எதிலும் வெற்றி, எங்கும் வெற்றி என நீங்கள் வெற்றி மாலை சூட சனீஸ்வரன் சகல காரியங்களிலும் துணை நிற்பார். பாம்புக் கிரகங்கள் மட்டுமே சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கவில்லை. எனவே மாதாவின் உடல் நிலையோ, மன நிலையோ பாதிக்கப்படலாம். உங்கள் அலட்சிய மனோபாவத்தால் உங்களை நாடிவரும் திருடனுக்கு நீங்களே வழி சொல்லித் தருவதுபோல் ஆகிவிடும். மற்றபடி இந்த மாதம் உங்களுக்கு எதிர்பாராத தனலாபம் ஒன்று வந்து, உங்களது கஷ்டங்கள் தீரும் வாய்ப்புண்டு. இந்த மாதத்தைப் பொறுத்தமட்டில் 12 இராசிகளிலும், சிம்ம இராசிக்காரர்கள் மட்டுமே சிம்ம நடைபோடுவார்கள். 6, 7, 8 தேதிகளில் மட்டும் எச்சரிக்கை தேவை. 24, 25 தேதிகளில் பண விஷயத்தில் கவனமாக இருங்கள்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் நிலவும். பூரா நாட்களிலும் சுக்கிரன் அருள் பூரணமாக இருப்பதால் வீட்டுமனை, நிலம் வாங்கும் முயற்சியில் ஈடுபடலாம். கலைத் துறையினருக்கு அது எந்தகைய கலையானாலும், அவர்களுக்கு மட்டுமே உகந்த மாதம். மற்றபடி தொழில் துறை ஆகியவற்றைச் சார்ந்தவர்கள் ஏமாறக் கூடும். வாகனத் துறையினருக்கு ராகுவின் அருள் உண்டு. மற்றபடி கேதுவும், சனியும் குடும்பத்தில் மருத்துவச் செலவுக்கு வழிகோலுவார்கள். 26, 27, 28 இல் சுகபோக போகம் உண்டு. அச்சமயம் எதிர்பாராத நன்மை உண்டாகும். 23, 24, 25 தேதிகளில் தாயின் உடல்நிலை பாதிக்கப் படலாம். 9, 10, 11 தேதிகளில் எச்சரிக்கை தேவை.

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம், 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

முதல் 15 நாட்கள் சூரியன் பலம் குறைவே; அதுமட்டுமல்ல, விரயம் ஆகும் நிலை. அது பணமாகவும் இருக்கலாம். பெரும் புகழும்கூட விரயமாகும் நிலை ஏற்படலாம். ஆனால் எப்படியும் சுக்கிரன் ஈடு கட்டிவிடுவார். கபவிரயம் என்றும் பிரயாணம் என்றும் மனத்துக்குப் பிடித்த விதத் தில் செலவாகலாம். அஷ்டமத்துக் கேது உடலையும் உள்ளத்தையும் சேர்த்தே பதம் பார்ப்பார். ஆனால் ராகுவோ மனோபலத்தையும் புஷ்டியையும் தரத்தக்கவராகவே உதவுவார். நடிகர்கள் நன்கு முயன்று புது ஒப்பந்தங்களைப் பெறுங்கள். அலுவலக பெண்டிருக்கும் இசைக் கலைஞர்களுக்கும் ம தி ப் பு ம் மரியாதையும், பாராட்டும்

ஒரு கரண்டி மசித்த கேரட்டை கெட்டித் தயிரில் கலந்து 'தயிர்ப் பச்சடி' செய்யலாம்.

– உமா



கிடைக்கும். இதுவரை எதிர்பார்த்துக் காத்திருந்த திருமண பாக்கியம், ஒரு சிலருக்கும் புத்திர சோற்பத்தி ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. தன புத்தி சரியில்லாதவர்களுக்கு மாறுபட்ட பலனும் ஏற்படவும் கூடும். 11, 12, 13 தேதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

கபாலம் குறைந்துள்ள இராசிநாதருக்கும் பக்கபலமாகக் காக்கை வாகனத்தோனும் தேவகுருவும் இருக்கும்போது கவலை ஏன் என நினைத்தது நடக்கும். செல்வாக்கா, மதிப்பா, பணமா எது வேண்டும். அனைத்தையும் தர அகாரு தயாராக இருக்கிறார். பாம்புக் கிரகங்களால் சில சில்லறைத் தொந்தரவுகள் ஏற்படும். எனவே, புற்றுக்குப் பால் ஊற்றுங்கள். உங்கள் வயிற்றில் தானாகப் பால் வார்க்கப்படும். அதாவது உங்கள் வயிற்றெரிச்சலும், மனவேதனையும் குறையும். வீடு வாங்கும் எண்ணத்தைச் செயல்படுத்தச் சரியான நேரம். விலைபோகாத நிலம் விற்கப்படும் வாய்ப்பு உண்டு. முன்னோர்களின் நிலம் கைவிட்டுப் போகலாம். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் கைகூடும். அல்லது அங்கிருந்து நல்ல சேதி வரும். ஆகாத நாட்கள் 13, 14, 15. வெற்றிவாகை சூடும் நாட்கள் 11, 12, 13, 20, 21, 22 ஆகியவை. 23, 24, 25 தேதிகளில் திடீர் யோகம் ஏற்படலாம். அதனால் தனலாபம் உண்டு.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 ஆம் பாதம்.

அனுகூலமான மாதம் என்று கூற முடியவில்லை. அன்றாடம் ஏற்படும் பிரச்னைகள் கூட விகவரூபம் எடுக்கும். கக்கிடன் ஒருவனே அனைத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தி ஆவன செய்வார். எனினும் அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். கேதுவைத் தவிர மற்றவர்கள் எதிர்ப்பைக் காட்டுகிறார்கள். அதனால் செல்வாக்குச் சரியலாம். நாணயம் தவறலாம். முடிக்கப்பட்ட திருமணப் பேச்சு திடீரென முறியலாம். ஆனால் சுக்கிரன், உடன், வேறு ஏற்பாடு செய்யத் தூண்டி நிலைமையைச் சமாளிக்கச் செய்வார். திரைப்படக் கலைஞர்கள் கடினமாக உழைக்க வேண்டிய நிலை. இந்த ராசிக்காரர்களுக்குத் தொழில் முடக்கமோ, ஒருவிதத் தொய்வோ ஏற்படும். எனவே, நடிப்புத் துறையைச் சார்ந்தவர்கள் குருவின் அருள் பெற ஆலங்குடி செல்லுங்கள். ஆபத் சகாயருக்குத் தெற்கில் உள்ள தட்சிணாமூர்த்தியைத் தஞ்சம் அடையுங்கள்.



வறுத்த புழுங்கலரிசியை மாவாக்கி வைத்துக் கொண்டால் கூட்டு, கறிகளை இறக்கும் போது கொஞ்சம் தூவி இறக்கினால் வாசனை கூடுதலாக இருக்கும்.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வையைப் பெறும் மகர ராசிக்காரர்களுக்கு, 7½ சனியின் பிடிப்பு இருப்பினும், ஆட்சியில் சனி இருப்பதால் ஓரளவிற்கு நல்ல பலனே நடக்கும் எனலாம். அத்துடன் இந்த மாதத்தில் ராகுவும், புதனும், இலாப நிலையில் சஞ்சரிப்பதால், ராணுவத் துறையில் பணிபுரிவோர், வாகன ஓட்டுனர் மற்றும் வேலை நிமித்தம் வெளிநாடு செல்ல விரும்புவோர் ஆகிய அனைவரும் எதிர்பார்த்த இனங்களில் இலாபகரமான முடிவையே பெறுவார்கள். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் கலைஞர்களுக்கு ஏற்ற சூழ்நிலை உருவாகும். அதனால் கீர்த்தியும், புது ஒப்பந்தங்களும் ஏற்படும். எனினும் ஒரு நெருக்கடி தேடிவரலாம், அங்காரகனாலும் அலைச்சலும் மருத்துவச் செலவும் ஏற்படும். திரைமறைவிலிருந்து இதுவரை இந்த ராசிக்காரர்களுக்குத் தொல்லை கொடுத்தவர்கள் யாராக இருந்தாலும், அவர்கள் தங்கள் தவறை உணர்ந்து, இவர்களுக்கு நன்மை செய்ய முற்படும் நிலை சூரியனாலும், புதனாலும் ஏற்படும். கப நிகழ்ச்சி ஒன்றில் கலந்து கொள்வீர்கள். அப்பொழுது அங்கு உங்களைப் பற்றிய விமரிசனத்தையும் கேட்க நேரிடும். அதைக் கண்டு கொள்ளாமல் வந்துவிடுங்கள். அதன்பின் விளைவு உங்களுக்குச் சாதகமாக அமையும். 18, 19, 20 தேதிகளை ஒதுக்குங்கள்.


ஓவியம் போன்ற முகத்திலே ஒளி சேர்க்கும் முத்திரை!
EYETEX
பெண்மையின் பெருமை
பெருகிட - இந்திய பண்பாட்டின்
வளமை கூட்டிட...
ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்
அரவிந்த் லேபரட்டரீஸ்.
சென்னை - 600 033.
ஐடெக்ஸ் -50 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்
Imageads 3068 Tam

கும்ப ராசி :

அவிட்டம், 3, 4 ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முதற் பகுதியில் தொல்லைகளையும், பொருளாதாரச் சிக்கலையும் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். ஆனால் புதன் மிதுனத்திலோ அல்லது கன்னியிலோ உள்ள ஜாதகர்களுக்கு இந்த மாதம் பூராவும் நல்ல பலனே எதிர்பார்க்கலாம். சுக்கிரனால் சுபநிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடாகும். ஆறில் உள்ள செவ்வாய் கடனைத் தீர்க்க வழி கோலுவார். ராகுவும் கேதுவும் உடல்நிலையைப் பாதிக்கச் செய்தாலும், மனநிலை நன்கு இருக்குமாதலால் கவலைப்படும்படி ஏதும் நடந்திடாது. சதய நட்சத்திரக் காரர்களுக்கு எல்லா விதத்திலும் நன்மை உண்டு. இது எந்தத் துறையிலிருப்பவர்களுக்கும் பொருந்தும் என்றாலும், கலைஞர்களுக்கும், கட்டிடக் காண்டிராக்டர்கள், ரியல் எஸ்டேட் துறையினர் மற்றும் பங்கு மார்க்கெட்காரர்களுக்கு நல்லதொரு பொருளாதார முன்னேற்றம் ஏற்படும். 20, 21, 22 தேதிகளில் புது முயற்சி வேண்டாம்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

நல்லதொரு மாதமாகவே இருக்கும். உங்களது முயற்சிகளுக்கு இனி படிப்படியாக வெற்றி உண்டு. இரும்புத் தொழில், கட்டிடத் தொழில், மற்றும் அரசுப் பணியாளர்களுக்கு ஆதாயம் உண்டு. எனினும், உடல்நிலையிலும், மனநிலையிலும் ஒரு விதத் தாக்குதல் இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஆனால் குரு பார்த்திட தோஷம் போகும் என்பதை எண்ணி, குருவிற்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். ஆயுள்காரகன் இலாபத்தில் உள்ளதால் கவலை தேவையில்லை. பங்கு மார்க்கெட்டில் பணம் போட்டுத்தான் பாருங்களேன். கட்டாயம் இலாபம் வரும். இது உறுதி. சமுதாயப் பணியில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களுக்குச் சற்றுத் தொல்லைகள் தரப் பாம்புக் கிரகங்கள் தயாராக உள்ளன. நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்களுக்குச் சற்று மந்தமான சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. உங்களது தனித் தன்மையைக் குறித்து விமர்சனத்துக்கு ஆளாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். சுக்கிரன் 10 இல் இருப்பதால் இந்த நிலை. ஆகாத நாட்கள் 22, 23 தேதிகள். 11, 12, 13, 16, 17, 1, 2, 3 தேதிகளில் மகிழ்ச்சி நிலவும்.

கருஞ்சீரகம், ஓமம், கற்பூரம் இவற்றைப் பொடித்துத் துணியில் கட்டி மூக்கினால் உறிஞ்சினால், ஜலதோஷம் சட்டென்று நீங்கி விடும். அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- உமா



அழகைக் கொடுக்கும் அங்காரகன்

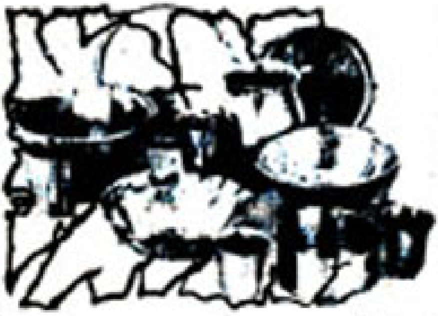
அங்காரகனை மண்காரகன் என்பர். பிறந்த மண்ணை நமது ஜென்ம பூமி என்கிறோம். அப்படிப்பட்ட ஜென்ம பூமிக்கும் அங்காரகனே காரணமாகிறார். அங்காரகன் என்பதைத் தமிழ் இலக்கணப்படிப் பிரித்தால் அம் + காரகன் அதாவது அழகுக்குக் காரணமாகிறான் எனலாம். எனவே, உடலழகைக் கொடுப்பவன் அங்காரகன். செவ்வாய் எனப்படும் வெற்றிக்கோளாக அண்டவெளியில் சஞ்சரிக்கும் அங்காரகன், ஜாதகத்தில் எந்தப் பாதத்தில் அமருகின்றாரோ, அதைப் பொறுத்தே அந்த ஜாதகத்தில் ஏற்படும் அங்காரக தோஷத்தை நிர்ணயிக்க முடியும். ஒரு பெண்ணின் இடது கையில், படத்தில் காட்டியுள்ளபடி (V) குறிகள் இருப்பின், செவ்வாய்தோஷம் உள்ளது என்பதை நிர்ணயிக்கலாம். இந்தக் குறிகள் சுக்கிர மேட்டில் இருந்தாலும், அல்லது சந்திர மேட்டில் இருந்தாலும் மேற்பட்ட தோஷத்தைக் காட்டுமென்றும் ஜாதக விதிப்படி செவ்வாய் சந்திரனுடன் சேர்ந்தாலும், சுக்கிரனுடன் இருந்தாலும் ராகு கேதுக்களுடன் கூடினாலும், குருவால் பார்க்கப்பட்டாலும் சனியுடனும், சூரியனுடனும் இருந்தாலும், தோஷ நிவர்த்தி என்பர். செவ்வாய் தோஷத்தை நிர்ணயிக்கும் போது செவ்வாய், இலக்கினம், சந்திரன், சுக்கிரன் இவர்களுக்கு 2, 4,


உங்கள் ஜாதக பலனை
கேட்டறியுங்கள்
ஜோதிட போன்
வார பலன்கள்
001 609 936 34 +
டாரட் பலன்கள்
0016099363450
51 52 53 54 55 56
57 58 59 60 61 62
பொருத்தம்
0016099363480


அறிமுகம்
AUE நிறுவனத்தாரின்
மற்றும் ஒரு புதிய படைப்பு!
AUE
"சூப்பர் கோல்டு"
கிரைண்டர்
மோட்டார்
பால் பேரிங்குகள்:
மின் அழுத்தம்:
கெபாஸிட்டர்:
விசேஷ சலுகை! 3 வருட உத்திரவாதம்!

பணத்தைப் பார்த்தால் பழுது!

தரத்தைப் பார்த்தால் என்றும் புதிது !!



தரத்தைப் பார்ப்பவர்களோ
சேலம் ஸ்டேயின்லெஸ்ஸினால்
தயாரிக்கப்பட்ட தரமான
ஜெயின் பிராண்ட்
எவர்சில்வர் பாத்திரங்களையே
வாங்குகிறார்கள். ஏனெனில்,
அவை
* உடைவதில்லை
* தெறிப்பதில்லை
* துரு பிடிப்பதில்லை

பணத்தைப் பார்த்து
வாங்கினும் ...
பாத்திரமெல்லாம் பழுது !
உடையும் !... தெறிக்கும் !
ஏன் துரு கூட பிடிக்கும்
உணவில் விஷமேறும்
வாய்ப்பும் நீடிக்கும் !



உறுதியோடு எக்காலத்திலும்
புதுமை மாறாமல் மின்னுகின்றன.

உங்கள் தேர்வு

சிறிது வித்தியாசப்படும் பணத்துக்கா ?
சீரான குடும்ப ஆரோக்யத்துக்கா ?

முடிவெடுப்பவர் நீங்கள் !

Jain

ஜெயின் ஸ்டெயின்லெஸ்

46, ஏகுநாயகலு தெரு, சென்னை - 600 003. போன் : 565490/568545

Range of Jain brand products

* Copper Bottom Utensils * Dinner Sets * Decorated Flowered Utensils
* Teaums (Insulated with PUF) * Water Filters and many more Kitchenware

எல்லா முன்னணி எவர்சில்வர் பாத்திரகடைகளிலும்
ஜெயின் பிராண்ட் தயாரிப்பு பாத்திரங்கள் கிடைக்கும்.

7, 8, 9, 12 ஆம் பாதங்களில் இருப்பதைப் பொறுத்தே நிர்ணயிப்பார்கள்.

இலக்கினம் என்பது நமது ஜீவனையும் சந்திரன் என்பது நமது உடலையும், சுக்கிரன் என்பது நமது நேத்திரத்தையும் குறிப்பதால் திருமணப் பொருத்தம் பார்க்கும் போது செவ்வாயின் அமைப்பை இரு ஜாதகங்களிலும் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பது வழக்கம். ஏனெனில், தம்பதிகளிடையே மேற்கண்ட ஜீவன் உடல், பார்வை இவை ஒன்றாகக் கலந்திருந்தால்தான் தாம்பத்திய உறவு நன்கு அமையும். பார்வையிலேயே சந்தேகம் வந்தால் உயிருடன் உயிர் கலக்க முடியுமா? பின் உடல்தான் இணைய முடியுமா? அதனால்தான் நமது முன்னோர்கள் அங்காரக தோஷத்திற்கு அவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்கள்.

தாம்பத்திய உறவு என்பது இருவருடைய அன்னியோன்னியத்தைக் குறிக்கும். இதை ஒரு பெண்ணின் இடக்கையில் செவ்வாய் சமவெளியில் செல்கின்ற இருதய ரேகை (X - Y) புத்திர ரேகை (S - T) நன்கு எடுத்துக்காட்டிவிடும். இவ்விரு ரேகைகளும் மிகவும் நெருங்கியும் அல்லது குறுகியும் படத்தில் உள்ளது போல் இருந்தால் தாம்பத்தியத்தில் ஒருங்கிணைப்பு இல்லை என்றும், அபிப்பிராய பேதங்களும், சந்தேகங்களும் உருவாகி, பிரிவினையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறது என்பதையும் அறியலாம். திருமணம் நடைபெற வேண்டிய பெண்ணின் கையில் அப்படி ஒரு ரேகை அமைந்திருந்தால், பரிகாரமே இல்லாத செவ்வாய் தோஷம் உள்ளது என்பதை அறிந்து அதற்கேற்ப அதே நிலையில் உள்ள தோஷ ஜாதகத்தை இணைக்க வேண்டும். குறிப்பாகத் தமிழ்நாட்டில் செவ்வாய் தோஷத்தைக் கண்டு பயப்படும் நிலைதான் அதிகம் தென்படுகிறது.

ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒரு நாளில் பன்னிரண்டு இலக்கினங்களில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு குழந்தைகளுக்குக் கட்டாயம் செவ்வாய் தோஷம் இருக்கத் தான் செய்யும். நியாயமாகப் பார்த்தோமே யானால், செவ்வாய் தோஷம் இல்லாத ஜாதகத்தை உடையவர்களுக்கு இதே போன்று சுத்த ஜாதகம் கிடைப்பதே அரிது. எனவே, செவ்வாய் தோஷத்திற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தந்து உள்ளபடியே இந்த கைய ஜாதகத்தில் செவ்வாய் தோஷ நிவர்த்தியில் இருக்கிறார் என்பதை அறியாமலேயே 'அந்தப் பெண்ணுக்குச் செவ்வாய் தோஷம். அதனால் அந்த ஜாதகமே வேண்டாம்" என்று தள்ளிவிடுபவர்களும் உண்டு. உண்மையில்



செவ்வாய் தோஷம் என்பது இலக்கினம், சுக்கிரன், சந்திரன் இவர்களுக்கு, 2, 4, 7, 8, 12 ஆம் இடங்களில் இருப்பதுடன், குரு, சனி, ராகு, கேது, சந்திரன் ஆகியோர்களுடன் சேராமல் பார்வையும் பெறாமல் அத்துடன் மேஷம், கடகம், விருச்சிகம், மகரம் என்னும் ராசிகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் இல்லாமலிருந்தால் தோஷம் என்று கூற வேண்டும். சில ஜோதிடர்கள் சனி, குரு ஆகியவர்கள் வீடுகளில் செவ்வாய் இருந்தால் தோஷமில்லை என்றும் கூறுவர்.

உள்ளங்கையில் விதி ரேகையும் ஆயுள் ரேகையும் திருமண ரேகையும் எந்தவிதக் குறைபாடும் இல்லாமல் படத்தில் உள்ளது போல (a - b) (c - d) (e - f) இருந்தால் செவ்வாய் தோஷம் இல்லையென்று நிர்மாணிக்கலாம். அதற்கு மாறாக சுக்கிரன், சனி, செவ்வாய், மற்றும் சந்திரமேடுகளில் (M) என்னும் குறுக்குவெட்டுகள் தனியாகத் தெரிந்தால் அந்த ஜாதகருக்குச் செவ்வாய் தோஷம் உள்ளது எனத் நிர்மாணிக்கலாம். பொதுவாக இரு ஜாதகங்களை ஒப்பிடும் போது இந்தச் செவ்வாய் தோஷத்தை மட்டும் பிரதானமாகக் கொள்ளாமல், மாங்கல்யம், களத்திரம், புத்திரம் என்ற மூவகை நிலையிலும் கிரகங்கள் எவ்வாறு அமைந்துள்ளன என்பதை அறிவதுடன், ஆயுள், ஆரோக்கிய நிலைமையையும் அறிந்தே சேர்க்க வேண்டும். இன்றைய மருத்துவ உலகில், இரத்தத்தின் வகைகளை அறிந்தே திருமணம் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கும் செவ்வாயின் அமைப்பிற்கும் நிறைய தொடர்புள்ளது என்பதை அனுபவப் பூர்வமாக அறியலாம். ஏனெனில், இரத்தத்திற்குக் காரகன் செவ்வாய் ஆகும்.

- ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

சாந்தா தத்

நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு அவர்கள் வெளியே கிளம்பினார்கள். இணைந்து வெளியே செல்வது என்பது தான் அவர்களுக்குப் பிரதானமாக இருந்ததே தவிர எந்த இடம் என்ற தீர்மானமற்ற புறப்பாடு. இரவுக்கான சாப்பாடு மட்டும் தயாரிக்கப்படவில்லை. போகும் இடம் எதுவாயினும் வரும் போது ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு வருவதென்பது கட்டாயமாகிப் போன விஷயம்.

இளையராஜா உயிர்ப்பித்த இரவைத் தென்றலாய் வருடிக் கொடுக்கும் இனிய இசை காஸெட்டில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்க... கூடவே சன்னமாய் பாடியபடி தயாராகிக் கொண்டிருந்தாள் வித்யா. சாஸ்திரீய சங்கீதம், மெல்லிசை என்ற பாகுபாடின்றி காலம், நேரம் என்றில்லாதவாறு ஏதோ ஒரு இசை இருந்தாக வேண்டும் அவளுக்கு. மனதில் சந்தோஷம் பொங்குகிற வேளைகளில் கூடவே பாடும் கணங்களும் உண்டு. மார்க்கெட், பாங்க், போஸ்ட் ஆபீஸ், ஷாப்பிங், உறவினர் இல்லம், கோவில் என வாரத்திற்குக்





இடுப்பு வலிக்குக் கடுகெண்ணெ யைச் சூடு வைத்துத் தொடர்ந்தாக உருவித் தடவி விட்டால் குணம் காண லாம்.

- விநம்

குறைந்தபட்சம் இரு முறையேனும் அவள் தனியே வெளியில் செல்வதுண்டானாலும் கணவனுடன் செல்லும் சுகமே வேறுதான் என்று நினைப்பவள். மற்ற நேரங்கள் போல் அன்றி கையில் பர்ஸ் இல்லாமல் எந்தப் பொறுப்புமின்றி நிச்சிந்தையாகப் போகலாம். தெருவில் இணைந்து நடக்கும் போது 'இவனுள் நான்' என்ற பெருமிதம். என்னை வழிநடத்துபவன் என்ற ஒரு பாது காப்பான உணர்வு. ஆளுமையானா லும் அன்பின் ஆளுமையாதலால் அடங் கிப் போகும் சுகம்.

ஆபீஸில் ஆடிட்டிங் மும்முரத்தில் நாட் கணக்கில் ஈடுபட்டு, உடல் உள்ளம் இரண் டும் ஓய்ந்து அலுத்து... நேற்றுடன் அத்தனை அமளியும் அடங்கி 'அப் பாடா...' என்ற ஆசுவாசம் அடைந்த நிலை. ஆகவே ரமேஷ் கூட மனைவியின் மனநிலையையொத்து உல்லாசமாய் இருந் தான். அந்தக் காரணமாகவே அவனும் அன்று பார்த்துப் பார்த்து டிரஸ் செய்து கொண்டான்.

கதவைப் பூட்டி சாவிக் கொத்தைப் பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொண்டு படி களில் இறங்கிய போது கேட்டான் ரமேஷ்.

''எங்க போகலாம் வித்யா?''

சட்டென்று தீர்மானிப்பது கஷ்ட மாய்த்தான் இருந்தது வித்யாவுக்கு. சே... வெளியே போவது என்று முடிவான போதே இதையும் தீர்மானித்திருக்க வேண் டும். போனால் போதும் என்ற சிறு பிள்ளைத்தன சந்தோஷத்தில் எங்கு போவது என்று முடிவு செய்யாமல் இப்போது இப்படி வீதியில் வந்து...

''எனக்குத் தோணலே. நீங்க சொல் லுங்க. சினிமா மட்டும் வேண்டாம். வீட்டுக்குள்ளே நாலு சுவர் நடுவுலே முடங்கிக் கிடந்து வெளியே வந்தப்புறம் மறுபடி இரண்டரை மணி நேரம் அடைபட வேண்டாம்....''

''அப்ப காந்தாட இந்திரா பார்க் போக லாம். நிம்மதியா உட்கார்ந்து பேசிக்கிட் டிருக்கலாம்....''

சலசலப்பும் இன்றி இரைச்சலில்லாத அந்த இரண்டாங்கெட்டான் பொழுதில் வெளிச்சமும் இருளுமான பின்னணியில் விரைந்து சென்ற ஸ்கூட்டர் பின்னுக்குத் தள்ளும் வீதி நடமாட்டங்களை சின்னக் குழந்தையின் ஆர்வத்துடன் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டு வந்தாள் வித்யா. ஸ்கூட்டரில் போகும் போது பேசுவது பிடிக்காது ரமேஷுக்கு. ஒரு நிர்பந்த மௌனத்தைச் சிரமத்துடன் மேற்கொண் டாள்.

பார்க்கினுள் சென்று வாகான இடம் பார்த்து அமர்ந்து கொண்டாள். அடை படாத வானம், மரங்கள், செடிகள், மலர்கள், பூச்சொரலாய் விழுந்த நீரூற்று கள், குடும்பங்கள் என்று சூழ்நிலை பர வசப்படுத்தியது.

உட்கார்ந்ததும் உட்காராததுமாக ரமேஷ் சொன்னான்.

''இந்த மஞ்சள் புடவையில் நீ ரொம்ப அழகா இருக்கே வித்யா. ஆனா... இந்தக் கலருக்கும் உன் உடம்பு நிறத்துக்கும் வித்தி யாசமே தெரியாம இருக்கறதாலே...''

''போதும் போதும். அசடு வழியா நீங்க. நமக்குக் கல்யாணமாகி இரண்டு வரு ஷத்துக்கு மேலாயிட்டது...''

''நல்ல நியாயந்தான் போ. உண்மை யைச் சொல்றவனுக்கு அசட்டுப் பட் டமா...? அது சரி... புருஷன் மனைவியை ரசிக்கறதுக்கு எப்ப கல்யாணமாயிருந்தா என்ன வித்யா... காலம், வயது இதெல்லாம் அப்பாற்பட்டது இந்த ரசனை, அன்புங்கறதெல்லாம்....''

அதற்கு அவள் பதில் ஏதும் சொல்ல வில்லை.

பிறகு ஏதேதோ பேச்சுக்கள். வித்யா தான் நிறைய பேசினாள். வழிநெடுக பேசா மல் வந்ததற்கு ஈடுசெய்வது போல் இடை வெளி இன்றி பேசினாள். முன் நெற்றியில் புரண்ட கேச இழைகள். ஜிமிக்கிகள் அழ காய் ஊசலாட... விழிகள் படபடக்க, முகம் மத்தாப்பூவாய் ஒளிர அவள் பேசிக் கொண்டிருக்க...

வைத்த கண் எடுக்காமல் ரமேஷ் அவள் முகத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந் தான். ''நீ இப்படிப் பூரிப்பா பேசறப்ப உன் முகம் எப்படி இருக்கு தெரியுமா வித்யா... ரோஜாப்பூ காத்துல அசையற மாதிரி...''

''அடடா... இன்னிக்கு உங்களுக்கு என்ன ஆச்சு... பயங்கர மூட்ல இருக் கீங்களே... இப்பத்தான் நாம புதுசா வெளி யிலே வந்தாப்பல...''

''ஏய்... நீ கூடத்தான் ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கே. ஏன் வித்யா, மனசுல இப்படி உதிக்கிற எண்ணத்தை அப்படியே மூடி வச்சுக்கணுமா? அது இருக்கட்டும்... இவ்வளவு அழுத்துக்கறயே, ஒளிக்காம சொல்லு. நான் இப்படியெல்லாம் பேசறது உனக்கு நிஜமாகவே சந்தோஷமா இல்லையா...?'' வியப்புடன் கேட்டான் அவன்.

''சந்தோஷம்னா... அது.. காதலிக்கறப்ப ஒரு ஆண் தன் காதலியை இப்படியெல்லாம் வர்ணிச்சுப் பேசறப்ப ரொம்பப் பெருமையா சந்தோஷமா இருக்கும். ஒருவிதத்துலயே போதையா கூட இருக்கும்...'' கண்கள் கனவுலகில் சஞ்சரிக்க ஒரு கலைப்பில் கூறிய வித்யா சட்டென மிரண்டு போனாள். வியர்வை முத்துக்கள் முகமெங்கும்.

கயமாய் அனுபவித்தாற்போன்ற அந்தப் பரவசம், அவள் முகத்தில் மின்னலெனப் பளிச்சிட்ட பிரகாசம் ரமேஷைத் திகைப்பிலாழ்த்தியது.

இவள்... இவள்... அதிர்ச்சியுடன் அவள் முகம் பார்த்தான். சில நிமிடங்கள் முன் அவள் முகத்தில் படர்ந்திருந்த பார்வையிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்ட விதமாய்ப் பார்த்தான். அவள் அவன் பார்வையைத் தவிர்த்து அருகே இருந்த அசோக மரத்தை ஆராய்ச்சி செய்யும் தீவிர பாவனையில் வெறித்தாள்.

''...சே... கண்ணாபின்னாவென்று ஏதேதோ உளறி விட்டோமே... பெரிதாய் எதுவும் சேர்ந்து விடவில்லை. வெறும் வார்த்தைகள்தாம். ஆனால் அந்த வார்த்தைகள் வெளிப்பட்ட தருணம் சற்றே உணர்ச்சிவசப்பட்ட தன்மை அத்தனையும் வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டி விட்டதே..! இவருள் சந்தேக வித்து முளை விட்டது இவர் பார்வையில் அப்பட்டமாய்த் தெரிகிறதே... அநியாயமாய் விளைவு மறந்து வாய் தவறிய முட்டாள்தனத்திற்கு என்னவெல்லாம் எதிர்கொள்ள வேண்டி வருமோ...? இவரை எப்படிச் சமாளிப்பது...?''

திக்பிரமை நிலையில் உறைந்து போய் விட்டிருந்தாள் வித்யா.

''வித்யா...? நம்ம கல்யாணத்துக்கு முன்னே நீ யாரையாவது லவ் பண்ணியா...? மறைக்காம சொல்லு...'' சுற்றி வளைக்காமல் முகத்திலறைவது போல் கேட்டான் ரமேஷ்.

...எந்த நிமிஷமும் தாக்கப்படலாம் என்பது எதிர்பார்த்ததுதான். அது நிகழ்ந்தே விட்டது. என்ன செய்யலாம்... இல்லை என்ற பதில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுமோ...? அசட்டுத்தனமாய் உளறிக் கொட்டிய போது கொண்ட சலனம், அதற்கும் பிறகான அது சகஜமான பேச்சுதான் என்ற நிலையில் சுதாரித்துக் கொள்ளாமல் மிரட்சி, பயம் காண்பித்தது... இந்த எனக்கும் பிறகும் பொய் சொல்வது பாலின் நிறம் கறுப்பு என்று சாதிப்பது போலாகுமே...

''வித்யா...? கேட்டதுக்குப் பதில் சொல்....''

''ஆமாம்...'' - ஒற்றை வார்த்தை அவன் கன்னத்தில் அறைந்தது. அதிர்ச்சியின் கனம் மௌனத்துள் அமிழ்த்தியது. மேற்கொண்டு பேசும் நெஞ்சுரமின்றி அவனும் மௌனம் மேற்கொண்டான். 'என்ன முட்டாள்தனம்... என்ன முட்டாள்தனம்...' மனம் அரற்றிக் கொண்டே இருந்தது.

''இத்தனை நாள் ஏன் என்கிட்ட சொல்லலே?'' அடுத்த பாணம் நிசப்தம் பிளந்து கொண்டு சீறி வந்தது.

'...தாக்குதல் தீவிரக் கட்டம் அடைந்துவிட்டது. இனி மருட்சியுடன் பின் வாங்குவதில் அர்த்தம் இல்லை. அம்பு முதுகைப் பிளக்கும் எதிர்வினையை தேடலாம். வருவதைத் திடமாக எதிர்கொள்ள வேண்டியது தவிர வேறு வழியில்லை. இந்த விஷயம் குறித்த தன் சிந்தனைகளையும் தைரியமாகச் சொல்லிவிட வேண்டியதுதான்...'

''வித்யா...!''

''சொல்லாம மறைக்கணும்னு எண்ணம் இல்லே. சொல்ல சந்தர்ப்பம் ஏற்படலே. நீங்க கேக்கலே. நானாச் சொல்றதும் அவசியமில்லேன்னு நினைச்சேன். நமக்குக் கல்யாணமாறதுக்கு முன்னால் என்னோட இருபத்திரெண்டு வருஷ வாழ்க்கையில் எத்தனையோ நடந்திருக்கு. ஸ்கூல்ல ஒரு வருஷம் ஃபெயிலானது. அப்புறம் எல்லா வருஷமும் ஜெயிச்ச

தீபாவளி பட்சணங்களைச் சாப்பிட்டு விட்டு தவிக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மந்தம், பசியின்மை இவையிருக்கும். இதற்கு கறி வேப்பிலை கொஞ்சம், இஞ்சி சிறு துண்டுகள், கொத்துமல்லித் தழை கொஞ்சம், இவற்றுடன் காரம், புளிப்பு, உப்பு வைத்துத் துவையலாக அரைத்து, சாதத்துடன் கலந்து சாப்பிட மந்தம், பசியின்மை இவை சரியாகி விடும்.

- யசோதா கிருஷ்ணமூர்த்தி


இயற்கை அளிக்கும் சிறந்த
போஷாக்கு கூடுதல் திறனுடன்
Bhringol
புதிய
ப்ரிங்கால்
ஹெர்பல் சீயக்காய் பௌடர்



தேள் கொட்டிவிட்டால் எருக்கம் பாலைக் கடிவாயில் வைத்தால் வலியின் தன்மை குறையும்.

- விதும்

முதலாவதா பால் செய்தது. எக்ஸ்கர்ஷன்... காலேஜ்ல பிக்னிக் போனது. அப்பப்ப உறவினர் வீட்டுக் கல்யாணங்களுக்குப் போனது. எங்க வீட்டு நாய்க்குட்டி செத்துப் போனது. நாங்க சொந்த வீடு வாங்கறதுக்குள்ளே மூணு வீடு மாறியது. அப்புறம் எனக்கு ரெண்டு தடவை சீரியஸா ஜுரம் வந்து ஆஸ்பத்திரியில் அட்மிட் ஆனது... இப்படி எவ்வளவோ நடந்திருக்கு. அதையெல்லாம் எப்படிச் சொல்லலையோ, அதுபோல்தான் இந்தக் காதல் விஷயமும்..." இது உனக்குச் சம்பந்தப்படாத விஷயம் என்ற தொனி இல்லாமல், ஆனால் அதே பொருள் தரும் வார்த்தைகளை அவனைச் சமாதானப் படுத்தும் நிஜமான அக்கறையுடன் மிகவும் மென்மையாகக் கூறினாள்.

"இப்ப மட்டும் எ ப் ப டி ச் சொன்னே...?" வக்கீல் கோர்ட்டில் கேட்பதுபோல் இருந்தது அவன் கேட்ட தோரணை.

"அறிந்தோ அறியாமலோ சொல்ல வேண்டிய வாய்ப்பு இப்ப நேர்ந்துட்டதே...!"

அவள் கையை எடுத்துத் தன் கைகளுக்குள் பொத்திக் கொண்டாள். "நான் சொல்றதைக் கவனமாக் கேட்டுக்கங்க ப்ளீஸ்... அதெல்லாம் எப்பவோ முடிந்து போன கதை. கொஞ்ச நேரம் முன்னால் ஏதோ உளறிட்டேன். அந்தச் சந்தர்ப்பம் என்னை அப்படிப் பேச வச்சுட்டதே தவிர, சத்தியமா என் மனசுல எந்தக் கறையும் இல்லே. வீணா மனசைப் போட்டுக் குழப்பிக்காதீங்க. எவ்வளவு சந்தோஷமா புறப்பட்டு வந்தோம்...? இந்தச் சந்தோஷம் இந்தப் பரவசம் எப்போதும் தொடரணும்..." அன்பாய் ஆறுதலாய்க் கூறினாள்.

அவன் சமாதானமடைந்ததாய்த்தான் தெரிந்தது. ஹோட்டலில் உணவருந்திய போது கலகலப்பாகவே நடந்து கொண்டான். இடையில் அந்தப் பேச்சே வரவில்லை.

"அவன் யார் வித்யா? உங்கக் காதல் ஏன் முறிஞ்சுப் போச்சுன்னு நீ சொல்லலையே?"

இரவு விளக்கணைத்துப் படுக்கும்முன் நிதானமாகக் கேட்டான் ரமேஷ்.

இவன் சமாதானமாகி விட்டான் என்று நினைத்தது தவறு. இன்னும் அதே நினைவில் உழன்று கொண்டிருக்கிறான். நிஜமான அக்கறையுடன்தான் கேட்கிறானா அல்லது சந்தேகத்தின் பேரிலா என இனம் காண முடியாதபடி அவன் குரல் சமனமாக ஒலித்தது. விடிவிளக்கின் மிக மெல்லிய ஒளியில் முகத்திலிருந்தும் அறிந்து கொள்ள முடியவில்லை. அது எதுவானாலும் அவனுக்கு இதமான முறையில் விஷயத்தை விளக்கி அவன் மனத்துள் கவிந்த இருள் மூட்டத்தை நீக்குவது தன் கடமை. அவன் ஆதங்கம் நியாயமானது தான்... அவன் நிலையில் யாராக இருந்தாலும் இப்படித்தான் நடந்து கொண்டிருப்பார்கள் என்று நினைத்துக் கொண்டாள்.

"ரவீந்தர்னு எனக்கு ரொம்ப தூரத்து உறவு. எங்க பழக்கம் ரெண்டு வீட்டாருக்கும் தெரியும். உறவு முறைங்கறதால கல்யாணத்துக்கும் எந்தத் தடையும் இல்லே. திடீர்னு அவர் அப்பா ஹார்ட் அட்டாக்ல இறந்துட்டதால மூத்த பிள்ளையான அவர் மேல் மொத்தப் பொறுப்பும் விழுந்தது. ரெண்டு தம்பி, ரெண்டு தங்கை, அம்மான்னு அவரோட சேர்த்து ஆறு பேர். அவர் வருமானம் தவிர வேறு வழியில்லே. அவர் கடமைகள் முடியற வரைக்கும் காத்திருக்க நான் தயாரா இருந்தாலும் அதுக்கு அவரும் என் அப்பாவும் அம்மாவும் சம்மதிக்கலே. இன்னும் அஞ்சாறு வருஷங்களுக்குக் கல்யாணங்கற பேச்சே இல்லைன்னு அவர் தீர்மானிச்சுட்டார். வீட்டுல் மூத்த பெண் என்கிறதால என் வீட்டுலயும் வற்புறுத்தல். அவரே தயாராக இல்லாத போது என் பிடிவாதம் என்ன சாதிச்சுவிட முடியும்? எங்க கல்யாணம் நடக்கலே. கொஞ்ச நாள் மனசு கலக்கமா இருந்தது. மெல்ல மெல்ல துயரத்தின் கனம் குறைந்து, நம்ம கல்யாணத்துக்கப்புறம் முழுசாத் தெளிவாயிட்டது. ஒரு கெட்ட கனவா நினைச்சு நான் அதை மறந்தாப்பல நீங்களும் திடீர்னு தெரிய வந்த இந்த விஷயத்தை இப்பவே மறந்துடுங்க... ப்ளீஸ்..." கெஞ்சலாகக் கூறியபடி அவன் தோளில் முகம் புதைத்தாள்.

அடுத்து வந்த இரு தினங்களும் சகஜமாகவே கழிந்தன. மூன்றாம் நாள் முன்னிரவு வேளை.... டி. வி. பார்த்தபடி இரவு சமையலுக்காகக் காய்கறி நறுக்கிக் கொண்

டிருந்த போது மீண்டும் அந்த விஷயம் பற்றிப் பேச்செடுத்தான் ரமேஷ்.

"ரவீந்திரனைக் கல்யாணம் செய்துக் கலையேன்னு வருத்தமா இருக்கா வித்யா? உங்க கல்யாணம் நடந்திருந்தா உனக்கும் சந்தோஷமா இருந்திருக்கும் இல்லையா?"

இப்போது சற்று நிச்சயமாகத் தெரிந்தது. குயுக்தியாகத்தான் கேட்கிறான் என்பதைக் குரலும் முகத்தின் சலன ரேகைகளும் தெளிவாய் உணர்த்தியது.

வித்யா ஆத்திரப்படாமல் அமைதியாகச் சொன்னாள். "எங்க கல்யாணம் நடந்திருந்தா நிச்சயமா அப்ப சந்தோஷமாகத்தான் இருந்திருக்கும். அது இயற்கை தானே...? ஆனா நடக்கலே... நான் ஏற்கெனவே உங்ககிட்ட சொன்னபடி அப்ப வேதனையா இருந்தாலும் இப்ப அதன் சுவடுகூட என் மனசுல இல்லே... இந்த விஷயத்துலே என்னைக்கும் உங்களுக்குத் தெளிவே ஏற்படாதா...?" பரிதாபமாய் இறைஞ்சுவது போல் கேட்டாள்.

அவன் பதிலேதும் சொல்லாமல் டி. வி. பார்க்கலானான்.

வித்யாவுக்கு மிகவும் ஆயாசமாக இருந்தது. ரமேஷின் மனத்துக்குள் நடக்கும் போராட்டம் வெகுவாகத் துயரம் தருவதாக இருந்தது. அன்று ஒரே ஒரு நிமிடம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு விட்டது எத்தனை விபரீதத்திற்கு அடிகோலிவிட்டது?

அதற்குப் பிறகேனும் சந்தேகம் கொண்டு அவன் கேட்ட போது எப்படியோ சமாளித்துக் கொண்டு உண்மையை மறைத்திருக்க வேண்டும். இப்போது அவள் மறந்தாலும் அவன் மறக்காமல் என்னென்னவோ வேண்டாத கற்பனைக்கெல்லாம் இடம் கொடுத்து அவளையும் வருத்தி, தன்னையும் வருத்திக் கொண்டு இப்படித் தவிக்கிறானே...? இவனை எப்படித்தான் சமாதானப்படுத்துவது என்று நினைந்து நினைந்து வேதனைப்பட்டாள். அ தே யோசனையுடன் அக்கறையின்றி ஏனோ தானோவென்று சமையலை முடித்தாள்.

பாதிச் சாப்பாட்டில் மறுபடி வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறிவிட்ட கதை தான்...

"வித்யா....! மறைக்காம சொல்லு... உனக்கு அவன் நினைவே வர்றதில்லையா?"

கைக்கவளம் தட்டில் விழ அதிர்ச்சியாய் அவனை நோக்கினாள்.

"இப்படிக் கேட்பது என்னை எப்படி இம்சைப்படுத்தும்னு உங்களால ஏன் உணர முடியலே...? நீங்க என்னைப் புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும், உங்க அன்பின் தீவிரம் காரணமாய்... ஒரு பொறாமையின் காரணமாய்த்தான் இப்படியெல்லாம் கேக்கறீங்கன்னு நான் புரிந்து கொள்றேன். என்ன சொன்னால், எப்படிச் சொன்னால் உங்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படும்? திரும்பத் திரும்பப் பழையபடி சொன்னதையே மறுபடி சொல்றேன். கேட்டுக்கங்க. என் மனசுல உங்களைத் தவிர வேறு எந்த நினைவும் இல்லே. அனுமார் நெஞ்சைப் பிளந்து காட்டியது போல் செய்ய சாத்தியப்பட்டால் அதுவும் செய்வேன். ஆனால்... முடியாதே...? நான் வாய் ஓயாமல் புலம்பினாலும் கற்பூரம் அணைத்துச் சத்தியம் செய்தாலும் நீங்க நம்பப் போறதில்லேன்னு முடிவாயிட்டது..." விழிகளில் நீர்முத்துக்கள் தட்டில் விழுந்து வெள்ளைப் பருக்கைகளுடன் கலந்தன. கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டவளே மறுபடியும் சொன்னாள் : "அடுத்து நீங்க கேட்கப் போறதையும் ஊகித்து இப்பவே அதுக்கும் பதில் சொல்லிடறேன். அவரோட பழகின ஒன்றரை வருஷ காலத்துல அவர் விரல் கூட என் மீது பட்டதில்லே. ரொம்ப ரொம்பக் கண்ணியமா நடந்து கொண்டார். வெளியிலேகூட ரொம்ப அதிகமாச் சுத்தினவங்க இல்லே. இன்னும் என்ன சொல்லச் சொல்றீங்க...?" தவிப்பும் மீதூர நிலையாய்க் கேட்டாள்.

வழக்கம் போல் மௌனம் துணை கொண்டு சாப்பிட்டு முடித்து இங்லீஷ் நியூஸ் பழக்கத்தையும் தவிர்த்துப் படுக்கைக்குச் சென்றான் ரமேஷ்.

பாரம் நிறைந்த மனத்துடன் வேலைகளை முடித்துக் கொண்டு வந்து படுத்துக் கொண்டாள் வித்யா. தன் நடத்தை குறித்த குற்ற உணர்வு காரணமாகவோ என்னவோ... அவள் பக்கம் திரும்பிப் படுத்து அவள் கன்னத்தை வருடிக் கொடுத்தான் ரமேஷ். அவன் ஸ்பரிசம் தந்த இதத்தில் நெஞ்சின் கனம் குறைந்தவள் போல்

புளிச்சக் கீரை அல்லது கோங்குரா என்று சொல்லப்படும் கீரையைச் சமைப்பதற்கு ஆய்ந்து எடுத்தபின் உபயோகமில்லாமல் தள்ளிவிடும் கீரையை எடுத்து மிகவும் மோசமான நிலையில் அழுக்கும் படிந்து உள்ள குக்கரில் (உள் பாகம்) போட்டு, கறை உள்ள அளவு தண்ணீர் விட்டு 5 நிமிடம் கேஸ் அடுப்பில் வைத்து, குக்கரின் வெயிட் போட்டு, உடனே நிறுத்திவிட்டு, பிறகு ஆறியவுடன் திறந்து பாருங்கள். குக்கரின் அடியில் பளிச்சென்று இருக்கும். அழுக்கு, கறை இவை காணாமல் போய் இருக்கும்.

- வசந்தா தெய்வமூர்த்தி

அவள் உணரத் தலைப்பட்ட நேரத்தில் இருந்தாற்போலிருந்து கேட்டான் :

''இப்ப ரவீந்தர் எங்க இருக்கான் வித்யா?''

அந்தக் கேள்விக்கான பதில் சொல்வது அவளின் முந்தைய மற்றைய கேள்விகளைப் போல் அத்தனை சுலபமாக இல்லை. பதில் தாங்கிய பாரம் அவள் இதயத்தை அழுத்தியது. கல்யாணமான மறு வருடம் அவன் ஊருக்குப் போயிருந்த போது அவள் அப்பாவுக்கு வந்த கடிதம் அந்தச் சோகச் செய்தியைத் தாங்கி வந்தது... ரவீந்தர் மோட்டார்பைக் ஆக்ஸிடெண்டில் இறந்துவிட்டான் என்று. இறப்பு எவருடையதாயினும் அதன் இழப்பு, அது நெஞ்சைத் தாக்கும் தீவிரம் சாமான்யப்பட்டதில்லையே...? விழிகளில் அனிச்சையாய் நீர் படர்ந்து கன்னங்கள் நனைந்தது. பரபரத்துத் துடைத்துக் கொண்டாள். கூடாது... சக மனித மரணம் என்ற அளவில்லாத் துயரம் இது என்று நினைக்காமல் இவன் அதற்கும் சந்தேகப்படுவான். ஆயிரத்தெட்டு கேள்வி அம்புகளால் துளைப்பான்.

வெகு தூக்கிரதையாக மனச்சலனம் குரலில் வெளிப்படாமல் அமைதியாகச் சொன்னாள் : ''அவர் செத்துப் போய் ஒரு வருஷம் ஆகப் போறது. பைக் ஆக்ஸிடெண்ட்...''

ரவீந்தரின் மரணம் குறித்தான சோக நினைவுகளினூடேயும் ஒரு ஆசுவாசம் பிறந்தது உள்ளத்துள்... நிறைய நிம்மதி அடைந்தாள். இனி ரமேஷ் அவள் மீது சந்தேகத் தீத்துளிகள் எறிய மாட்டான். சொற்களால் காயப்படுத்த மாட்டான். அவனைப் பீடித்த சந்தேகப் பேய்க்கு ரவீந்தரின் மரணச் செய்தி வேப்பிலை அடித்தாற் போலாகி மனம் தெளிவுற்று அவனும் நிம்மதி அடைவான். நான்கு நாட்களாக அவர்களிடையில் விழுந்த இரும்புத் திரை விலகி இடைவெளி தீரும்...

இத்தனையையும் நினைத்துக் கொண்டிருந்த போது மீண்டும் ஒரு சஞ்சலம் எழுந்தது. ரவீந்தர் செத்துப் போய்ட்டான்னு ஏன் இத்தனை நாள் சொல்ல வேண்டு ஆரம்பிப்பானோ...? அத்தனை சொல்லியவள் இதனையும் சொல்லியிருக்க வேண்டுமோ...? அவன் கேட்ட தற்குப் பதில் என்ற ரீதியில் பேசியதற்கு இன்னொரு தண்டனைப் படலத்திற்குத் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமோ...?

அவள் பயம் வீணானது என்று நிரூபிப்பவனாய் அவளைச் சுற்றிக் கரம் போட்டு ஆதரவாய் அணைத்துக் கொண்டான். நெற்றிப்பொட்டில் ஆதுரமாய் முத்தமிட்டான். பின்னர் கன்னம்... செவிமடல்... இதழ்கள்... என... முத்துக்களாய் முத்தங்கள் தெளித்தான். 'வித்யா... வித்யா...' எனச் சிணுங்கலாய் முனகினான்.

பன்னீர்ப் புஷ்பங்கள் உடலெங்கும் சொரிந்தது போன்ற பரவசநிலை கொண்டு சிலிர்த்துப் போனாள் வித்யா. உள்ளத்திரும் சந்தனத்தின் குளுமை. நெடுநேரமாகச் சூழ்ந்த கருமேகங்கள் வந்த வேகத்தில் விலகிப் போய் வானம் ஸ்படிகமாய் நிர்மலமானது போன்ற நிலையை உணர்ந்தாள்.

''வித்யா...!''

செவிக்குள் நாதமாய் நேசமாய் மென்மையாக இறங்கியது அவன் குரல்.

''உம்...!''

''ரவீந்தர் நிஜமா இறந்துட்டானா...?''

பயங்கர நில அதிர்வு ஏற்பட்டுப் பூமி இரண்டாகப் பிளந்து அவளைக் கரகரவென உள் இழுக்கும் அதிர்ச்சி அடைந்தாள். உள்ளத்துள் எரிமலை வெடிப்பு. கண்கள் அக்கினித் துண்டங்களாயின. நரம்புகள் அறுந்து விழுந்துவிடுவது போன்று அதிர்ந்தன. நல்ல பாம்பின் சீற்றத்துடன் பட்டென்று தன் மீதிருந்த அவன் கரத்தை விலக்கிச் சூறாவளியாய் எழுந்து அவனைத் தள்ளிய வேகத்தில் அவன் கட்டிலிலிருந்து கீழே விழுந்தான்.

காலையில் செய்த சாதம் மிகவும் குழைந்து போனால் மாலையில் ஓர் எளிய டிபன் செய்யலாம்! உளுத்தம் பருப்பை மட்டும் ஊற வைத்து நன்கு அரைத்து. அத்துடன் குழைந்த சாதம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, உப்பு போட்டுப் பிசைந்து போண்டா செய்தால் அற்புதமாய் இருக்கும்.

- உமா




மணக்கும்... மயக்கும்...
AMITY
PERFUMES



"உருளைக் கிழங்கு சாப்பிட்டால் எனக்குக் கழுத்து வலி வந்து விடுகிறது!" சூடாகப் பால் சாப்பிட்டால் எனக்குத் தூக்கம் தூக்கமாக வருகிறது. பழையது சாப்பிட்டால் தூங்கும் போது சொப்பனம் நிறைய வருகிறது" என்றெல்லாம் பலர் சொல்லுகிறார்கள். பத்து வருஷத்துக்கு முன்பு வரை மருத்துவர்கள் இது போலச் சொல்லிக் கொண்டு வருகிற நோயாளிகளிடம், "எல்லாம் மனசுதான் காரணம், தினமும் காலையிலேயும் மாலையிலும் உலாவி விட்டு வாருங்கள். சரியாகப் போய் விடும்!" என்பார்கள். விஞ்ஞானிகள் கூட அதில் ஏதாவது உண்மையிருக்குமோ என்று எண்ணிக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

ஆனால் அண்மைக் காலமாகச் சாப்பாட்டிலுள்ள சத்துக்கள் மூளையில் பல விளைவுகளை உண்டாக்குகின்றன என்கிற உண்மை தெரியவந்திருக்கிறது. விஞ்ஞானிகள் அந்த அம்சத்தைத் தீவிரமாக ஆராயத் தொடங்கியிருக்கிறார்கள். நமது மனோபாவங்கள், ஆயத்த நிலை, புத்திக் கூர்மை, நினைவுத் திறன், வலி உணர்வு ஆகியவை நாம் உண்கிற பொருள்களைப் பொறுத்து, ஏற்ற இறக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றன என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

"தலை வலியா? இரண்டு இட்லி சாப்பிடு!"

பெரும்பாலான ஆய்வாளர்கள் நியூரோ டிரான்ஸ்மிட்டர்கள் எனப்படுகிற வேதி களைக் குறிப்பாக ஆராய்ந்து வருகி றார்கள். மூளையின் நியூரான்கள் எனப் படும் நரம்பு செல்கள் ஒன்றோடொன்று மின்னல் வேகத்தில் செய்திப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள இந்த வேதிகள் உதவு கின்றன. நீங்கள் கண்களைச் சிமிட்டுகிற போது அல்லது மறந்து போன ஒரு சினிமாப் பாட்டை நினைவுக்குக் கொண்டு வர முயற்சி செய்யும் போது உங்கள் மூளை யிலுள்ள சில குறிப்பிட்ட நியூரான்கள் நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டர்களை உற்பத்தி செய்து விடுவிக்கின்றன. அந்த நியூரோட் ரான்ஸ் மிட்டர்கள் மற்ற நியூரான்களுக்குச் சைகைகளை எடுத்துச் செல்கின்றன.

நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டர்களில் குறைந் தது 30 வகைகளாவது இருக்கின்றன. நாமோ பல நூற்றுக்கணக்கான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுகிறோம். ஒவ்வொரு

அது மூளைக்குச் செல்வதிலிருந்து தடுத்து விடுகிறது. ஆனால் மதுவிலிருக்கிற ஆல்க ஹால் மட்டும் சுலபமாக இந்தத் தடை யைக் கடக்க முடிகிறது.

பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பு அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் ரத்த ஓட்டத்தில் சுற்றி வருகிற பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களின் அளவைப் பொறுத்தே, மூளையில் சில குறிப்பிட்ட நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டர்கள் உற்பத்தியாக முடிகிறது என்று கண்டுபிடித்தார்கள். ஜீரணப் பாதையில் உணவு பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களாகப் பிரிந்ததும் அவை ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து மூளையில் பரவு கின்றன. அவற்றில் சில மூளையில் நியூ ரான்களுக்குள் ஊடுருவிச் சென்று நியூரோ ட்ரான்ஸ்மிட்டர்களின் உ ற் ப த் தி யை ப் பாதிக்கின்றன. ஆகவே நாம் என்ன சாப் பிடுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து மூளை யின் செயல்பாடுகள் மாறவே செய் கின்றன.



வகை உணவிலும் வெவ்வேறு அளவுகளில் ஊட்டச்சத்துகள் இருக்கின்றன. எந்த ஒரு உணவு எந்த நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டரைப் பாதிக்கிறது என்பதை கணிக்கக் கூட முடி யாத நிலைமை. எனவே உணவுக்கும் மூளைக்கும் சம்பந்தமிருக்கும் என யாருக் கும் தோன்றக் கூட இல்லை. அத்துடன் ரத்தத்திலிருக்கிற எல்லாப் பொருள்களும் மூளையைச் சென்றடைந்து விட முடியாது. அதற்குச் சுங்கச் சாவடி மாதிரி ஒரு தடை யமைப்பு உள்ளது. ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து வருகிற நச்சு வேதிகளை மட்டுமின்றி உதவி செய்யக்கூடிய மருந்துகளைக் கூட

மூளையின் சுங்கச் சாவடியை எந்த எந்த ஊட்டச்சத்துகள், முன் கடந்து செல்லு கின்றன என்று ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித் திருக்கிறார்கள். அதன் மூலம் எந்த எந்த உணவுகள் என்ன என்ன மாதிரியான விளைவுகளை ஏற்படுத்துமென்று கண்டு பிடிக்க முடிந்திருக்கிறது. உதாரணமாக ராத்திரி படுத்தவுடன் தூங்கி விட வேண்டு மென்றால் என்ன சாப்பிட வேண்டு மென்று கூடக் கண்டுபிடித்து விட்டார்கள். தூக்கம் வருவதற்கு உதவுவது செரடோ னின் (Serotonin) என்ற நியூரோ ட்ரான்ஸ் மிட்டர். ட்ரிப்டோபான் (tryptophan) என்

கிற அமினோ அமிலம் இருந்தால்தான் நமது மூளையிலிருக்கிற நியூரான்கள் செரடோனினை உற்பத்தி செய்ய முடியும். எலிகளுக்குச் சுத்தமான ட்ரிப்டோபானை ஊட்டினால் அவற்றின் மூளையில் நிறைய செரடோனின் உற்பத்தியாகிறது என்று 1970-களில் அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் கண்டு பிடித்தார்கள்.

தூங்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்களின் மூளைகளுக்குள் அதிக அளவில் ட்ரிப்டோபானைப் புகுத்துகிற வழிகளைக் கண்டுபிடிப்பது அடுத்த கட்ட முயற்சி. மாமிசம் அல்லது பாலைச் சாப்பிடுவது அதற்கு உதவாது. ஏனென்றால் பெரும்பாலான புரதங்களில் ட்ரிப்டோபான் மிக அற்பமான அளவிலேயே கலந்திருக்கிறது. எனவே மூளையின் சுங்கச் சாவடியைக் கடந்து செல்கிற அமினோ அமிலங்களில் ட்ரிப்டோபான் மிகக் குறைவாகவே இருக்கும். சினிமாக் கொட்டகையில் கூட்டம் நெரியும் போது முண்டியடித்து நுழைவுச் சீட்டு ஜன்னலை நெருங்க முடியாமல் தவிக்கிற நோஞ்சானைப் போன்றதே ட்ரிப்டோபான். மற்ற அமினோ அமிலங்களெல்லாம் பெரியவையாகவும், கரடுமுரடானவையாகவும் இருப்பதால் அவை ட்ரிப்டோபானைப் பின்னுக்குத் தள்ளி விட்டு விரைவாக மூளைக்குள்ளே புகுந்து விடுகின்றன. டப்பாப் படம் ஓடுகிற கொட்டகையில் ஈயோட்டிக் கொண்டிருக்கிற ஜன்னலில் நோஞ்சான் கூடச் சுலபமாக நுழைவுச் சீட்டு வாங்க முடிகிற மாதிரி வேறு அமினோ அமிலங்களேயில்லாத மாதிரி செய்து விட்டால், ட்ரிப்டோபான் சுலபமாக மூளைக்குள் நுழைந்து விடும் என்று ஆய்வாளர்கள் யோசித்தார்கள். அவ்வாறு ரத்த ஓட்டத்தில் மற்ற அமினோ அமிலங்கள் இல்லாமல் செய்வதற்குக் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை நிறையச் சாப்பிடுவது ஒரு வழி என்று கண்டுபிடித்தார்கள். கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உடலில் இன்சுலின் உற்பத்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன. அந்த இன்சுலின் ரத்தத்திலிருந்து மற்ற அமினோ அமிலங்களை வெளியேற்றி விடுகிறது. அந்த அமினோ அமிலங்களெல்லாம் தசை செல்களுக்குள் நுழைந்து கொண்ட பிறகு ட்ரிப்டோபான் அதிக அளவில் மூளைக்குள் நுழைய முடியும். ஒரு கோப்பைப் பாலில் சுமார் 8 கிராம் புரதமும் சுமார் 11 கிராம் கார்போஹைட்ரேட்டும் இருக்கின்றன. இந்தப் புரத அளவு கொஞ்சம் கூடுதலானதுதான். ஆகவே தூங்க விரும்புகிறவர்கள் வெறும் பால் மட்டும் சாப்பிட்டால் போதாது. அதைவிடச் சிறிது கார்போஹைட்ரேட்டை மட்டும் சாப்பிடுவது மேல். வெறும் வயிற்றில் ஒரு பிடி உப்பு பிஸ்கோத்துகள், ரொட்டி வறுவல்கள், மாவுப் பண்டங்கள் போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவது தூக்கத்திற்கு உதவும். புரதமேயில்லாத, வெறும் கார்போஹைட்ரேட் மட்டுமேயுள்ள உணவுகள் சிறந்தவை. பகலில் சாப்பிட்ட உணவுகளிலிருந்த புரதங்களின் அமினோ அமிலங்கள் ரத்த ஓட்டத்தில் பரவியிருக்கிற நிலையில் இரவில் தூங்க வேண்டுமானால் நிறையவே கார்போஹைட்ரேட்டுகளைச் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு 40 கிராம் கார்போஹைட்ரேட் உத்தமமான பலனளிக்கும். இரவில் நீர்த்த மோரை விட்டு அரிசிச் சாதம் சாப்பிட்டால் போதும். இந்த அளவு கார்போஹைட்ரேட் கிடைத்து விடும். உடம்புக்கு ஒத்துக்



கேரட்டை வாங்கி வந்தவுடன் தண்ணீர்த் தொட்டியிலோ அல்லது தண்ணீர் நிரம்பிய பக்கெட்டிலோ போட்டு வைக்கவும். இரவு நேரத்தில் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து விடவும். பிறகு மறுநாள் காலை தண்ணீரில் போட்டு வைக்கவும். இந்த முறையில் கேரட்டைப் பத்து நாட்கள் வரை வாடாமல், கருக்காமல், அழுகாமல் பாதுகாக்கலாம். கேரட் குழந்தைகளுக்கு மிகச் சிறந்த சத்துணவு. தினமும் இரண்டாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மேலும் ஃப்ரிட்ஜ் இருந்தால் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அதில் கேரட்டைப் போட்டு வைக்கவும். அப்படியே வெறுமையாக வைத்தால் கேரட் வாடி விடும்.

- கவிதா



இரவு பகலாக இயற்கை படைக்கிறது கண்ணன் தேவன் டீ...
பறித்த பசுமையுடன் பேக் செய்கிறோம்...
...பாலி பேக்குகளிலே! அதுவும்
கண்ணன் தேவன்
தோட்டத்திலேயே! பறித்த பசுமை
மாறாமல் பறந்து வருகுது
உங்களிடம் 15 நாட்களுக்குள்!
KANAN DEVAN TEA
கண்ணன் தேவன் டீ
இயற்கை செய்திட்ட கலவை
டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு
டாடா டீ லிமிடெட்

உங்கள் குழந்தை சரியாக சாப்பிடவில்லையா ?

பசியைத்தூண்ட ஓமம் நிறைந்த நியுபான் கொடுங்கள்.



அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் குழந்தைகளின் பசியைத் தூண்ட ஓமத்தை பயன்படுத்தி நல்ல பலன் கண்டிருக்கிறார்கள். சரியான விகிதத்தில் ஓமம் நிறைந்த நியுபான் உங்கள் குழந்தையின் பசியின்மையை நீக்கி அதன் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும். குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணையாகும்.

ஓமத்துடன் வாம்பு, அதிமதுரம், கடுக்காய், ஏலக்காய், போன்ற சிறந்த மூலிகைகள் தேவையான அளவு சேர்க்கப்பட்டுள்ள நியுபான், குழந்தைகளின் வாயு தொந்தரவு, வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவற்றையும் போக்கும்.

நியுபான் குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடக் கூடியது. தொடர்ந்து கொடுக்கலாம். பசியைத் தூண்டும். பின் விளைவுகள் ஏதுமில்லை. பாதுகாப்பானது.

PHARMA PRODUCTS

தஞ்சாவூர் - 613 007

நியுபான்

குழந்தைகளின் பசியைத் தூண்டும்

EXELADS ● PP 075 ● 92

கொள்ளுமென்றால் இனிப்புகளையும், ஸ்டார்ச் கூடுதலாக உள்ள தின்பண்டங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆபீஸ் வேலை பாக்கியிருக்கிறது. இரவில் கண் விழித்து அதை முடித்தேயாக வேண்டும் என்ற கட்டாயமிருந்தால் புரதம் மட்டுமே உள்ள பண்டங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

வலி நிவாரணம்

கார்போஹைட்ரேட்டுகளை நிறையச் சாப்பிட்டால் லேசான உடல் வேதனைகள் கூட மறைகின்றன. மாசாசூசெட்ஸ் தொழில்நுட்பக் கழகத்தின் ஆய்வாளர்கள் எட்டு நபர்களை வைத்துச் செய்த ஒரு ஆய்வில் ஒரு நூறு வாட் பல்பு விளக்கின் வெப்பத்தை ஒரு லென்ஸின் மூலம் குவித்து அந்த நபர்களின் முன் கையில் விழச் செய்தார்கள். இவ்வாறு செய்த ஆய்வுகளில் ட்ரிப்டோபான் ஊட்டப்பட்ட நபர்கள் அந்தச் சூட்டின் வேதனையை அவ்வளவாக உணரவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பிலடெல்பியாவிலுள்ள டெம்பிள் பல்கலைக் கழகத்தில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் தாடை வலியால் அவதிப்பட்ட நோயாளிகளுக்குப் புரதமும், கொழுப்புச் சத்தும் குறைந்த, கார்போஹைட்ரேட் மிகுந்த உணவுகளோடு டிரிப்டோபானைக் கலந்து ஒரு மாதத்துக்கு ஊட்டிய போது, அவர்களின் வலி பெருமளவு குறைந்ததாகத் தெரிந்தது. டிரிப்டோபானைக் கலக்காமல் கார்போஹைட்ரேட் மிக்க உணவுகளை மட்டுமே சாப்பிட்டவர்களுக்குக் கூட ஓரளவுக்கு நிவாரணம் கிடைத்தது.

கோலின் (Choline) என்ற உணவுச் சத்து மூளையில் அசிடைல்கோலின் (acetyl-choline) என்ற நியூரோட்ரான்ஸ்மிட்டரை அதிக அளவில் உற்பத்தியாகச் செய்கிறது என 1975-ல் அமெரிக்க ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்தார்கள். அசிடைல்கோலின் நினைவுத் திறனுக்கு உதவுகிறது. அதைத் தடுக்கிற மருந்துகள் இயல்பான ஆய்வுத் தொண்டர்களின் நினைவுத் திறனைப் பாதித்தன. ஆனால் அசிடைல்கோலினைப் போலவே நடந்து கொள்கிற மருந்துகள் பாதிக்கப்பட்ட நினைவுத் திறனை மீட்டுத் தருகின்றன. அதை அடுத்து கோலின் அடங்கிய லெசித்தின் (lecithin) என்ற பொருள் மூளையில் இன்னும் அதிக அளவில் அசிட்டைல்கோலினை உருவாகச் செய்கிறது எனக் கண்டுபிடித்தார்கள். மனிதர்களுக்கும் விலங்குகளுக்கும் தேவையான கோலின், லெசித்தின் மூலமாகத்தான் கிடைக்கிறது. கூடுதலாக லெசித்தினை உட்கொண்டால் நினைவுத்திறன் வளரக்கூடும் என ஊகிக்கிறார்கள். முதுமை காரணமாக நினைவுத் திறன் மங்கிப் போனவர்களுக்கு இது அக்கறை ஊட்டும் விஷயம்.

அல்ஷீமர் நோயால் (Alzheimer's disease) பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நினைவுத்திறன் சிதைந்து விடும். இங்கிலாந்தில் ஆய்வாளர்கள் அத்தகைய நோயாளிகளுக்குத் தினமும் 25 கிராம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட லெசித்தினை ஊட்டிப் பரிசோதித்தார்கள். அந்த நோயாளிகளின் நினைவுத்திறன் லேசாக அதிகமாகிற்று அல்லது நினைவுத் திறன் சிதையும் வேகம் குறைந்தது. நலமானவர்களின் நினைவுத்திறன் கணிசமாக உயரச் சுமார் 30 கிராம் வரை தூய லெசித்தின் தேவை எனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. சோயாபீனில் நிறைய லெசித்தின் இருந்தாலும் அதில் கோலின் அளவு குறைவாயிருக்கிறது.

விசேஷங்களுக்கு ரவிக்கைத் துணி கொடுக்கும் வழக்கம் போய் இப்போது சிறுசிறு பாத்திரங்களைத் தரும் வழக்கம் பரவலாக உள்ளது. இந்தக் குட்டிக் குட்டிப் பாத்திரங்களால் வீடே நிரம்பி விடுகிறது. இதற்குப் பதிலாகச் சிறுசிறு கைவினைப் பொருட்களைக் கொடுக்கலாம். அவரவர் வீட்டினை அலங்கரிக்க மிகவும் பயன்படும்.

- உஷா ஸ்ரீராம்



முதுமை

ஊட்டச்சத்துகள் மூளையிலேற்படுத்துகிற விளைவுகளைப் பற்றி ஆராய்கிறபோது வயதின் பங்களிப்பு முக்கியமான கவனத்திற்குள்ளாகிறது. தாயின் வயிற்றில் சிசு வளருகிற கடைசி மூன்று மாதங்களில் சிசுவின் மூளையில் நியூரான்கள் உச்ச வேகத்தில் தோன்றுவதும் வளர்வதுமாயிருக்கின்றன. அந்தக் கால கட்டத்திலும், சிசு பிறந்து 18 மாதங்கள் வரையிலும் ஊட்டச்சத்துக்களினால் மூளையில் ஏற்படுகிற விளைவுகள் கணிசமாயிருக்கும். சிசுவின் ஒன்றரை வயது வரையான காலத்தில்தான் மற்ற செல்களுக்குச் செய்தியனுப்பவும், மற்ற செல்களிலிருந்து வரும் செய்திகளை ஏற்கவும் உதவுகிற விசேஷமான கிளைகள் நியூரான்களில் உருவாகின்றன. அந்தக் காலகட்டத்தில் தாய்க்கும் சிசுவுக்கும் போதுமான அளவில் புரதம் நிறைந்த சமநிலை உணவளிப்பது இன்றியமையாதது. அவ்வாறில்லாத உணவூட்டப்பட்டால் சிசுவின் மூளை வளர்ச்சி தடைபடலாம். பல வேளைகளில் சரிசெய்யவே முடியாத அளவுக்கு மூளை பாதிக்கப்பட்டு விடக்கூடும்.

சமநிலையுணவு கிடைக்கப் பெறாத தாய்மார்களுக்குப் பிறந்து, முதல் சில ஆண்டுகளில் சரியான சத்துணவும் ஊட்டப் பெறாத குழந்தைகள் பெரியவர்களான பிறகு நல்ல சத்துணவு சாப்பிட்டாலும் அவர்களுடைய புத்திக்கூர்மை விகிதம் (IQ) சராசரியை விடக் குறைவாகவேயிருக்கும். அவர்கள் தமது கவனத்தை நீண்ட நேரத்துக்குக் குவிக்க முடியாது. அதற்கு மாறாகப் பிறந்து ஓரிரு ஆண்டுகளுக்குப் போதுமான அளவில் புரதம் நிறைந்த உணவு ஊட்டப்பட்ட குழந்தைகள் பிற்பாடு சிறிது காலத்திற்குச் சத்துப் பற்றாக்குறைக்கு ஆளானாலும் அவர்களுடைய மூளை வளர்ச்சியும் புத்திசாலித்தனமும் பாதிக்கப்பட்டிராது. அவர்கள் மீண்டும் சத்துணவைச் சாப்பிடத் தொடங்கியதும் அவர்களுடைய கோளாறுகள் மறைந்து விடும்.

முதுமையில் போதுமான புரதம் அடங்கிய சத்துணவு மட்டும் பற்றாது. வயதாக வயதாக மூளையில் உள்ள நியூரான்களில் பல சிதைந்து அழிந்து விடும். புதிய நியூரான்களும் தோன்றாது. முதியவர்களின் இயக்கங்கள் மெதுவாவதும், நினைவுத்திறன் குலைவதும் பழைய நியூரான்கள் அழிவதன் காரணமாக ஏற்படுகிற கோளாறுகளாக இருக்கக்கூடும். நியூரான்கள் அழிகிற வேகத்தைக் குறைப்பது, மிஞ்சியிருக்கிற நியூரான்களுக்கு உரமூட்டி அவற்றைச் சிறப்பாகப் பணியாற்றும்படி தூண்டுவது ஆகியவை இக் கோளாறுகளைத் தவிர்க்க உதவும்.

அதற்கு மிகவும் சுலபமான வழி நமது உணவில் நியூரோ ட்ரான்ஸ்மிட்டர்களின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கிற பொருள்களை நிறையச் சேர்த்துக் கொள்வதுதான். மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டால் வேண்டாத விளைவுகள் தோன்றுவதற்கான வாய்ப்புகள் உண்டு. கூடிய விரைவில் உடலின் பல்வேறு கோளாறுகளுக்கு, வலியைக் குறைப்பதற்கு, தூக்கம் வருவதற்கு அல்லது வராமலிருப்பதற்கு, கவலையை மறப்பதற்கு, உற்சாகமூட்டுவதற்கு என்று வேதி மருந்துகளைத் தேடிச் செல்லாமல் தகுந்த ஊட்டச்சத்துகளைச் சாப்பிடுகிற வழக்கம் ஏற்பட்டு விடலாம். "தலையை வலிக்கிறதா? இரண்டு இட்லி சாப்பிடு!" என்று சொல்லுகிற காலம் வரலாம். அது சிக்கனமானதாயும், பத்திரமானதாயும் கூட இருக்கும்.

- கே. என். ராமச்சந்திரன்



வெள்ளை நிற
வாஷ் பேசின்,
பாத்ரூம் டைல்ஸ் மற்றும்
சிங்கை க்ளீனிங் பவுடர்
களைக் கொண்டு சுத்தம்
செய்தபின்
சொட்டு நீலம் கலந்த நீரால்
அலம்பி விட்டால் பளபளப்பு
மேலும் கூடும்.

- உஷா ஸ்ரீகுமார்


விலை குறைவாக
இருந்தால் மட்டும்
போதுமா?
"போதாது. தாயாகவும், டாக்டராகவும் இருப்பதால் நான் கட்டாயமாகக் கூறுவேன். தாய்ப் பாசத்தையும், அதன் சந்தோஷத்தையும் விலை என்னும் தராசிலே நிறுக்கவே முடியாது. ஒரு தாயின் சந்தோஷம் தனது குழந்தைக்கு அனைத்திலும் உன்னதமானதை அளிப்பதில்தான் அடங்கி இருக்கிறது. உன்னதம் என்றால், விப்ரோ பேபி ஸாஃப்ட் சோப். இதிலே குழந்தையின் தளிர் மேனிக்கு அவசியமான பி.எச். பேலன்ஸ் சரியான அளவிலே உள்ளது. சருமத்திற்கு கேடு ஏற்படுத்தும் உட்பொருளே கிடையாது. சருமத்தை மென்மையாக வைக்கும் லனோலினும் உள்ளது. இத்தனை சிறப்புகள் இருந்தும் விலை 6 ரூபாய் குறைவு. இனியும் அதிக விலை கொடுத்து இதர சோப்புகளை வாங்குவீர்களா?"
விப்ரோ
பேபி ஸாஃப்ட்
ரூ.13/-
BABY SOFT
குழந்தைக்கு தூய்மையானது
உங்களுக்கு சிக்கனமானது

பலம் தரும் பண்டைய சமையல்!

திருமதி வசந்தா பார்த்தசாரதி :

எங்கள் ஊர் மன்னார்குடி. என் அத்தை செய்யும் விசேஷக் குழம்பு ரொம்பச் சுவையாக இருக்கும்.

மாங்கொட்டை - மாதுளை இலைக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :

மாங்கொட்டைப் பருப்பு - 4,
மிளகு - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வற்றல் - 6,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்,
தேங்காய் - 1/4 மூடி துருவியது,
மாதுளை துளிர் இலைத் தூள் - 1 கைப்பிடி,
கறிவேப்பிலை - 1 கொத்து,
தாளிக்க நெய் - சிறிது,
தேவையான அளவு - உப்பு, புளி.

செய்முறை :

வாணலியில் கொஞ்சமாக எண்ணெய் ஊற்றி, மேலே கூறியுள்ள சாமான்களை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளியைக் கரைத்து உப்பு சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும். மாங்கொட்டை, மாதுளை இலைத் தூள், வறுத்த சாமான்கள் எல்லாவற்றையும் நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுப்பில் உருளியை வைத்து நெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரிந்தவுடன் அரைத்து வைத்துள்ள சாமான்களைப் போட்டு, புளி கரைத்ததையும் ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து கெட்டியானதும் இறக்கி விடவும்.

இந்தக் குழம்பை வாரம் ஒருமுறை செய்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுச் சம்பந்தமான எந்தக் கோளாறும் வராது. இதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள பருப்புத் துவையல் செய்தால் நன்றாக இருக்கும்.

திருமதி வஞ்சுளா நரசிம்மன் :

விஜயவாடாவில் செய்யும் பல தொக்குகளில் சுவையானது இது. பிசைந்து சாப்பிடவும், இட்லி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளவும் நன்றாக இருக்கும்.

வெங்காய புளித் தொக்கு

தேவையான பொருட்கள் :

சின்ன வெங்காயம் - 2 கிலோ,
புதுப் புளி + பழைய புளி - 1/4 கிலோ,
வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி - தேவையான அளவு,
உப்பு - ருசிக்கேற்றவாறு.

செய்முறை :

புளியைக் கொஞ்சமாக நீர் விட்டு ஊற வைத்துக் கரைக்கவும். வெந்தயம், சீரகம் இரண்டையும் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். சின்ன வெங்காயத்தை உரித்துப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிய கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு தாளித்து வெங்காயத்தை நன்கு வதக்கவும். பின் புளியையும், வெங்காயக் கலவையையும் ஒன்றாகக் கலந்து வதக்கவும். உப்பு, பெருங்காயம், மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி அனைத்தையும் போட்டுக் கிளறவும். சீரகப் பொடி, வெந்தயப் பொடியும் கடைசியில் சேர்க்க வேண்டும். நன்கு சுத்தப்படுத்திக் காயவைத்த பாட்டில்களில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம். மிகவும் ருசியான தொக்கு இது. கடைசியில் ஒரு சிறு கட்டி வெல்லம் சேர்த்தால் சூப்பராக இருக்கும்.

திருமதி மகேஸ்வரி மரியதாஸ் :

நாங்கள் நீண்ட காலமாக கேரளாவில் இருந்தவர்கள். அங்கு விசேஷ மாகச் செய்யும் சமையலில் சொதி என்ற அயிட்டம் மிக நன்றாக இருக்கும்.







சொதி

தேவையான பொருட்கள் :
தேங்காய் - 1,
பச்சை மிளகாய் - 8,
சாம்பார் வெங்காயம் - 50 கிராம்,
உருளைக் கிழங்கு - 1/4 கிலோ,
தக்காளி - 1/4 கிலோ,
எலுமிச்சம் பழம் - 1,
கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து,
உப்பு - ருசிக்கேற்றவாறு.

செய்முறை :
உருளைக் கிழங்கை தோல் சீவி வேக வைக்கவும். தக்காளி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயமும் சேர்த்து வேகவிட வேண்டும். இவைகளை கிழங்கு பாதி வெந்த பிறகு சேர்க்க வேண்டும். தேங்காயைத் துருவி அரைத்து இரண்டு முறை பால் எடுத்து வைக்கவும். மேற்சொன்ன கிழங்கு, மற்ற சாமான்களைத் தேங்காய்ப் பால் அதாவது இரண்டாவது பாலில் வேக வைக்க வேண்டும். மஞ்சள் பொடி தூள் சேர்த்துக் கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். பிறகு முதல் பாலையும் சேர்த்து கறிவேப்பிலையைக் கையினால் கசக்கி விட்டுப் போட வேண்டும். இரண்டு, மூன்று தடவை பொங்கி வந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விட்டு, எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிய வேண்டும். இதிலே எண்ணெயே சேர்ப்பதில்லை. அதனால் பிரஷர் உள்ளவர்கள் கூடச் சாப்பிடலாம். மிக ருசியான கேரளச் சமையல் இது.

திருமதி சரோஜா :

ஐயங்கார் பிரிவினராகிய எங்களது பலகாரங்களில் இதுவும் ஒன்று. குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புவார்கள்.

கோள வடை

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி - 1/2 கிலோ,









பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம்,
காரப் பொடி - 6 டேபிள் ஸ்பூன்,
நெய் (அ) டால்டா - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - எலுமிச்சை அளவு,
பெருங்காயம் - சிறு துண்டு,
தேங்காய்த் துருவல் - $\frac{1}{2}$ கப்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் (பொரிக்க) - 300 கிராம்.



செய்முறை :
பச்சரிசியைக் களைந்து வடிகட்டி உலர்த்தியும் மிஷினில் மாவு அரைத்துக் கொள்ளவும். பாசிப் பருப்பை வேக வைத்துத் தண்ணீரை வடிகட்டிப் பிழிந்து பருப்பை அரிசி மாவில் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு காரப் பொடி, தேங்காய்த் துருவல், வெண்ணெய், உப்பு, பெருங்காயம், நெய் எல்லாவற்றையும் மாவில் போட்டு நன்கு பிசையவும். மாவை உருட்டி நீளவாட்டத்தில் திரித்துக் கொண்டு சிறு சிறு வளையங்களைப் போலவோ, பூக்கள் போலவோ கற்பனைக் கேற்றபடி செய்து எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். இதுவே கோள வடை.. மொறுமொறுவென்று கரகரப்பாக இருக்கும்.



திருமதி செல்லம்மை கபாலி:

நான் காரைக்குடி கண்டனூரைச் சேர்ந்தவள். எங்கள் பக்கத்தில் வெல்லம் போட்ட பணியாரங்கள் விசேஷம். அதில் ஒன்றை இங்கே தந்துள்ளேன்.

உக்ரா

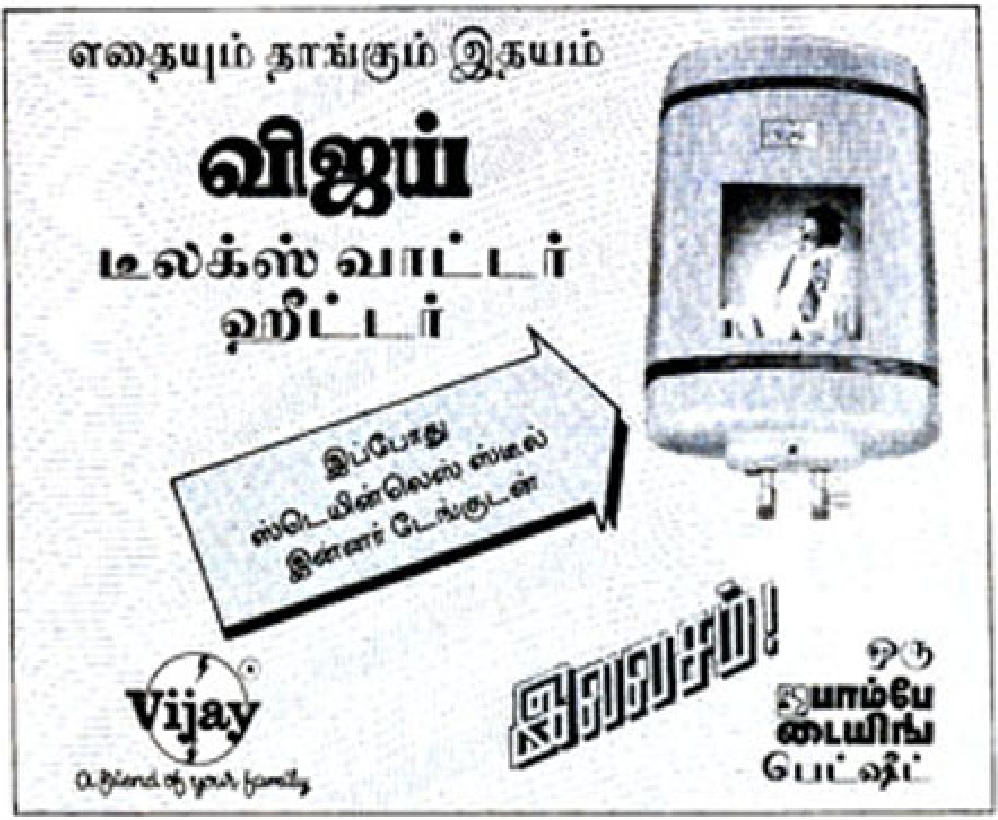


தேவையான பொருட்கள் :
பாசிப் பருப்பு - 1 ஆழாக்கு,
பச்சரிசி மாவு - $\frac{3}{4}$ ஆழாக்கு,
வெல்லம் - $1\frac{1}{4}$ ஆழாக்கு,
ஏலக்காய் - 4,
முந்திரி - 10 கிராம்,
டால்டா - $\frac{1}{4}$ கிலோ.

செய்முறை :
பாசிப் பருப்பை வேகவைத்துத் தண்ணீர் இல்லாமல் வடிகட்டி வைக்கவும். வெல்லத்தைப் பாகுவைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். வாணலியில் டால்டாவை விட்டு முந்திரியை வறுத்துக் கொண்டு, பிறகு மாவையும் அதில் கொட்டி வறுத்துக் கொண்டு முக்கால் டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி மாவை வேகவிடவும். பிறகு வெல்லப் பாகை ஊற்றி பாசிப் பருப்பைப் போட்டு.




சிங்கார் காஜல் – கண்களுக்கு புராதான பாதுகாப்பு.
Shingar
சிங்கார்
30 வருடங்களாக இந்திய மங்கையரின் இல்லத்தில் இருந்து வருகிற சிங்காரின் தரத்திற்கு அத்தாட்சி.


எதையும் தாங்கும் இதயம்
விஜய்
டீலக்ஸ் வாட்டர் ஹீட்டர்
இப்போது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் இன்னர் டேங்குடன்
இலவசம்!
ஒரு பாம்பே டையிங் பெட்ஷீட்
Vijay
A friend of your family

கொத்துமல்லி சட்னி மீந்து போய் விட்டது. தூக்கிக் கொட்ட மனமில்லை. என்ன செய்யலாம்? மோர் இருக்கிறதா? அதில் சட்னியினைப் போட்டுக் கரைத்து விடுங்கள். மசாலா மோர் போலச் சுவையாய் இருக்கும். அந்த ருசியே தனி!

- எம். பாரதி



ஏலக்காயும் பொடி செய்து போட்டு நன்கு கருகாக் கிளறவும். டால்டாவைச் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கொண்டு அல்வா பதம் வந்ததும் இறக்கவும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

திருமதி ராஜலக்ஷ்மி ராகவன் :

கொத்துமல்லி காரகருன் என் பாட்டி மிகவும் சுவையாகச் செய்வார்.

பச்சைக் கொத்துமல்லி காரக் கருன் அல்லது கார சோமாசி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சைக் கொத்துமல்லி - ½ கிலோ,
கொப்பரை - 125 கிராம்,
காரப் பருப்பு, கசகசா, எள்
- 25 கிராம், (ஒவ்வொன்றும்),
கடலை மாவு - 375 கிராம்,
மைதா மாவு - 125 கிராம்,
வெங்காயம் - 2,
பூண்டு - 10 பல்,
இஞ்சி - 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் - 10,
கரம் மசாலாப் பொடி - 25 கிராம்,
சர்க்கரை - 1 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானபடி,
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க,
எலுமிச்சம்பழம் - 1.

செய்முறை :

கொத்துமல்லியை நன்றாக ஆய்ந்து, அலம்பி, வடிய வைத்துப் பொடியாக நறுக்கவும். கொப்பரையைத் துருவிக் கொள்ளவும். எள்ளை வறுத்துப் பொடி செய்யவும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கவும். இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். கடலை மாவு, மைதா மாவு, உப்பு, மிளகாய்த் தூள் சிறிது கட வைத்த எண்ணெய் எல்லாவற்றையும் கலந்து மிருதுவாகப் பிசைந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் சிறிது விட்டு வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், அரைத்த விழுது இவைகளை வதக்கி கசகசா, காரப் பருப்பு, எள்ளுப் பொடியையும் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு கொத்துமல்லி, எலுமிச்சைச் சாறு, உப்பு, சர்க்கரையையும் சேர்க்கவும். கரம் மசாலாவில் சிறிது எண்ணெய் விட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிசைந்து வைத்திருக்கும் மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி சப்பாத்தி போல் இட்டு மசாலா பேஸ்ட்டைத் தடவி அதன் மீது பச்சைக் கொத்துமல்லிக் கலவை சிறிது எடுத்து சமமாகப் பரவி விடவும். மெதுவாக அதைச் சுருட்டி இரண்டு ஓரங்களை மடித்து விடவும். பிறகு எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். சூடாகச் சாப்பிட சுவையாக இருக்கும்.

திருமதி பத்மா ராஜகோபாலன் :

திருவையாறிலே எங்கள் வீட்டில் நான் குழந்தையாக இருந்த போது சாப்பிட்ட சட்னி. எங்கள் வீட்டுச் சமையலில் இது விசேஷ அயிட்டமாக இருக்கும். கேட்டு வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். இந்தச் சட்னி இல்லாமல் டிபனே இருக்காது.

மிளகாய்ச் சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சை மிளகாய் - 100 கிராம்,
புளி - எலுமிச்சை அளவு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
வெல்லம் - ஒரு கட்டி,
கடுகு - 1 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை,
மஞ்சள் பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

புளி, உப்பு, பச்சை மிளகாய் இவற்றை மிக்ஸியில் மசிய அரைக்கவும். வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு தாளித்துப் பெருங்காயம் பொரிந்ததும் அரைத்த விழுதினைப் போட்டு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். அது கெட்டியாகி (அல்வா போல) எண்ணெய் மேலே நிற்கும். அப்போது இறக்கி விடவும். இந்தப் பதத்தில் இறக்கினால் நாள் கெடாமல் இருக்கும். தயிர் சாதத் திற்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையாக இருக்கும். பரம்பரையாக இந்தத் துவையலை அதாவது சட்னியை எங்கள் வீட்டில் உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

திருமதி லீலா பத்மனாபன் :

நான் கர்நாடக மாநிலத்தில் கோலார் தங்க வயலில் பிறந்தவள். எந்த விசேஷமானாலும், மாப்பிள்ளை, மணப்பெண் வீட்டிற்கு வந்தாலும் முதலில் செய்வது "ஒப்பட்டு" எனப்படும் போளிதான்.

ஒப்பட்டு

தேவையான பொருட்கள் :

து. பருப்பு - 1/2 கிலோ,
தேங்காய்த் துருவல் - 1 கோப்பை,
ஏலம் - 6,
வெல்லம் - 1/2 கிலோ,
மேல் மாவு :
மைதா மாவு - 1/2 கிலோ,
எண்ணெய் - 4 மேசைக்கரண்டி,
மஞ்சள் தூள் - 1/2 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

பருப்பை முதலில் வேகவைக்கவும். முக்கால் பதமாக வெந்ததும், நீரை இறுத்து விட்டு வெல்லத்தைப் பொடி செய்து போட்டுக் கிளறவும். சற்று ஆறியதும் தண்ணீர் சேர்க்காமல் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

மைதாவை நன்றாகத் தண்ணீர், எண்ணெய், மஞ்சள் தூள் கலந்து பிசைந்து ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும்.

அரைத்த மாவை உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் மைதா மாவு எடுத்து வாழை இலை மீது போட்டுக் கையால் தட்டவும். பூரி அளவு ஆனதும் பூரணத்தை வைத்து நாலா பக்கங்களிலும் மூடி மெதுவாகக் கை விரல்களால் பதமாகப் மெல்லிதாகத் தட்டவும். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்து இளகிய சூட்டில் சீராக வேகவைத்து எடுக்கவும்.

சூடான நெய், பால் போட்டுக் கலந்து சாப்பிட சுவையாக இருக்கும். அன்றும், இன்றும், என்றும் நிலைத்து விட்ட விருந்து வகைகளில் ஒப்பட்டும் ஒன்று.

திருமதி சேதுபாய் வெங்கட்ராவ் :

நாங்கள் மராட்டியர்கள். இது எங்கள் மாநிலத்துச் சமையலில் மிகச் சிறப்பானதும் சுவையானதும் எளிதானதும் கூட.

கொடுபளி

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா மாவு - 4 ஆழாக்கு,
அரிசி மாவு - 1 ஆழாக்கு,
பொட்டுக் கடலை மாவு - 1 ஆழாக்கு,
உப்பு - தேவையான அளவு,
காய்ந்த மிளகாய் - 4,
சிறிது எள்ளு,
தேங்காய் - 1,
பெருங்காயம் - 2 சிட்டிகை,
எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய், பெருங்காயம் மூன்றையும் அதிகம் தண்ணீர் ஊற்றாமல் கெட்டியாக அரைக்கவும். மூன்று மாவுகளையும் சேர்த்து உப்பும் போட்டு, எள்ளையும் களைந்து அரித்து சேர்த்து மேற்கூறிய விழுதினையும் கலந்து வைக்க



கேரட் துருவும் போது, முதலிலேயே காம்புப் பகுதியை வெட்டி விடாமல், துருவினால், கேரட்டின் அடிப்பகுதி வரை (காம்பு வரை) பிடித்துக் கொண்டு துருவ வசதியாக இருக்கும். துருவிய பின் காம்பை மட்டும் தூரப் போட்டு விடலாம். சிப்ஸ் அல்லது பஜ்ஜிக்கு வாழைக்காய் நறுக்கும் போதும் இவ்வழியைப் பின்பற்றலாம்.

- எம். பாரதி

வேண்டும். சிறிது டால்டாவில் ஒரு சிட்டிகை சமையல் சோடாவைக் கலந்து குழைத்துச் சேர்த்தால் கரகரப்புக் கிடைக்கும். எல்லாவற்றையும் கலந்த கலவையைச் சப்பாத்தி மாவு போல பிசைந்து கொண்டு சிறு உருண்டைகளாக்கி நீளவாட்டில் உருட்டி பின்பு அதை வட்ட வடிவத்தில் சுற்றி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க வேண்டும். மிகவும் கரகரப்பாக குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும் வண்ணம் இருக்கும்.

திருமதி பத்மா ஏகாம்பரம் :

ஸ்ரீவில்லிபுத்தூரைச் சேர்ந்த எங்கள் ஊர் ஸ்பெஷல் இது.

இலை அடை

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சரிசி - 2 கப்.
வெல்லம் - 1/4 கிலோ.
தேங்காய்த் துருவல் - ஒரு கப்.
ஏலக்காய் - 4.
உப்பு - ஒரு தேக்கரண்டி.

செய்முறை :

பச்சரிசியை ஆறு மணி நேரம் ஊற வைத்து நீரை வடித்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் ஆறப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் வைத்திருக்கவும். பிறகு மாவாக அரைத்துச் சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மாவுடன் உப்பை சேர்த்துக் கரண்டியால் எடுத்து ஊற்றும் அளவு நீர் விட்டுக் கரைத்துக் கொள்ளவும்.

வெல்லத்துடன் அளவோடு நீர் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் கரையும் வரை கொதிக்க விட்டு பாகுபதம் வந்ததும் தேங்காய்த் துருவலையும் ஏலப் பொடியும் போட்டுக் கிளறி இறக்கவும்.

வாழை இலையில் தேங்காய் எண்ணெய் தடவி கரைத்து வைத்துள்ள மாவைக் கரண்டியால் எடுத்து மெல்லிய தோசையைப் போல வார்த்துக் கொண்டு வெல்லக் கலவையை இலையில் வார்த்துள்ள தோசையின் நடுவில் ஒரு தேக்கரண்டி வைத்து இலையை இரண்டாக மடித்து இட்லித் தட்டில் வைத்து ஆவியில் வேகவிட்டு எடுக்கவும்.

பலாக்கனி இருந்தால் அதைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வெல்லத்துடன் சேர்த்தும் இதைச் செய்யலாம்.

எக் + எண்ணெய் நரிஷ்மெண்ட் டானிக்

ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயுடன் ஒரு முட்டையை நன்கு கலக்கி அதைத் தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு அரை மணி நேரம் ஊறவும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் நன்றாகத் தலையை அலசி ஷாம்பூ போட்டுக் குளிக்கவும். இதனால் தலைமுடிக்கு நல்ல ஊட்டம் கிடைப்பதுடன் சுத்தம் மிருதுவாகவும் ஆகும். - உஷா ஸ்ரீகுமார்



திருமதி பாக்யம் ராமகிருஷ்ணன் :

நாங்கள் கேரளாவிலுள்ள ஆலப்புழை ஊரைச் சேர்ந்தவர்கள். கொள்ளு நவதானியங்களில் ஒன்று. தமிழ்நாட்டில் இதைக் குதிரைக்குக் கொடுப்பார்கள். அல்லது நவக்கிரக பூஜைக்கும் பயன்படுத்துவார்கள். எங்கள் ஊரில் பலவித பலகாரங்கள் கொள்ளிலே செய்வர். மலையாளத்தில் இதற்கு முதிரை என்று பெயர்.

கொள்ளு அடை

தேவையான பொருட்கள் :
கொள்ளு - 2 ஆழாக்கு.
மிளகாய் வற்றல் - 4.
பெருங்காயம் - சிறிது.
உப்பு - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை :

கொள்ளை நீரில் போட்டு மூன்று, நாலு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு மிக்ஸியில் போட்டு வடைக்கு அரைப்பது போல உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து அரைத்து எடுக்கவும். பிறகு தோசைக் கல்லில் அடையை வார்க்கவும். கெட்டியாக அரைத்து வடை போலத் தட்டியும் எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கலாம்.

தொகுப்பு :
பானுமதி இராமசந்திரன்

புக் ஷெல்ஃப்



அன்பு நெறிக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கானவை. ஆசிரியர் : ஸ்வாமி

விலை ரூ. 14.00

அருள் நெறிக் கதைகள்

குழந்தைகளுக்கான கதைகள். ஆசிரியர் : ஸ்வாமி

விலை ரூ. 12.00

கணக்குப் பதிவியலும், வருமானக் கணிப்பும்

ஆசிரியர் - எஸ். வி. அனந்தாச்சாரி.

விலை ரூ. 25.00

நவக்கிரகங்கள் நின்ற ஸ்தான பலன்கள்

ஆசிரியர் - ஜோதிடர் அ. ம. இலக்குவனார்

விலை ரூ. 16.00

(நான்கும் - அருணோதயம், 3, கொடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

மஞ்சள், இஞ்சி, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு வைத்தியம்

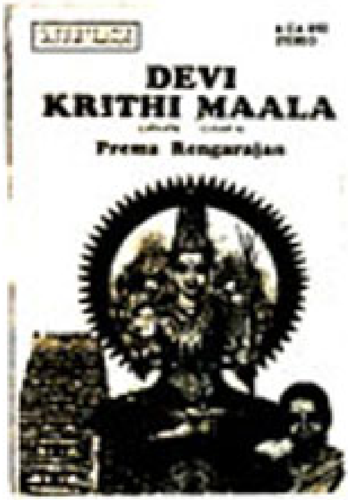
ஆசிரியர் : மயிலைத் தொண்டன்.

விலை ரூ. 10.00

தலைமுடி வளர அற்புத வழிகள்

ஆசிரியர் - தோராம் சுப்ரமணியம்

விலை ரூ. 10.00



மீன் - இறால் - முட்டை - சிக்கன் சமையல்

ஆசிரியர் : வசந்தி அம்மாள்.

விலை ரூ. 12.00

(மூன்றும் - தமிழ்மணி பதிப்பகம், 107, பெரியார் பாதை (மேற்கு), சூளைமேடு, சென்னை - 94.)

மூலநோய்க்கு நவீன வைத்தியம்

ஆசிரியர் : சூரியநாத்

விலை ரூ. 12.00

இமைகளும் கனவடி

தேவிபாலாவின் இரண்டு குறு நாவல்கள்

விலை ரூ. 24.00

(இரண்டாம் பதிப்பு - கார்த்திகா மகிலவன் பதிப்பகம், 92, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

யௌவன கர்வம்

இரண்டு தலை முறைப் பெண்களைப் பற்றிய நாவல். ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.

விலை ரூ. 35.00

சில பிரச்னைகள்; சில வார்த்தைகள்

டென்ஷன் மிகுந்த வாழ்க்கையிலிருந்து பெண்கள் மீளுவதற்கான தன்னம்பிக்கை மிகுந்த யோசனைகளைக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ். விலை ரூ. 27.00

(இரண்டும் - பதிப்பு - அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 14.)

நிர்வாக விஞ்ஞானம்

தொழில் துறையில் நீண்ட காலம் அனு பவம் பெற்ற நா. மகாலிங்கம் அவர்களின் சிறப்பான நூல்.

விலை ரூ. 37.00

இவர்கள் சாதனை புரிந்தது எப்படி?

சாதனை புரிய விரும்புபவர்களுக்கு உற்சாகம் ஊட்டுபவர் பி. சி. கணேசன்.

விலை ரூ. 14.00

கம்பனும் கண்ணதாசனும்

ஒப்பாய்வு நூல். ஆசிரியர் டாக்டர் சரசுவதி ராமநாதன்.

விலை ரூ. 15.00

(மூன்றும் வானதி/கங்கை பதிப் பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

வண்ண மருத்துவம்

சிகிச்சை முறையில் எளிய பல முறைகள் உள்ளன. அழுத்தமுறை நோய் நீக்கம், குடிநீர் சிகிச்சை போன்றவற்றைக் கூறுபவர் டாக்டர் எம். ஜி. அண்ணாதுரை.

விலை ரூ. 12.00

(தெய்வத் திங்கள் முறையீடு, 78, கத்திவாக்கம் மெயின் ரோடு, எண்ணூர், சென்னை - 57)

வெற்றி(யி)டம்

புதுக்கவிதைகள் - ஆசிரியர்: இந்திரஜித் சின்னதுரை.

'இங்கு
எதற்கும் முடிவில்லை
திரும்பவும் தொடங்கும்
திசைகள் மேல் ஆணை...'

விலை ரூ. 7.00

(பாவலர் துரைசாமி பதிப்பகம், 31, மண்டி வீதி, செய்யாறு - 604 407)

இது எங்கள் பம்பாய்

பம்பாய் நகரம் பற்றிய விரிவான தகவலான நூல். ஆசிரியர் : செம்பூரான்.

(லெட்சுமி பப்ளிகேஷன்ஸ், 103, அல் கர், கிரீன் ஃபீல்ட் கோ-ஆப்-சொஸைட்டி, செக்டார் 16-ஏ, வாஷி, புது பம்பாய் -400 703).

பாரதம் காட்டும் பாரதப் பெண்மணிகள்

மகாபாரதப் பெண் பாத்திரங்களை விளக்குபவர் பெ. சு. வரதராசன்.

விலை ரூ. 30.00

(அருட்பிரகாசர் வெளியீடு, 3, கோபால கிருஷ்ணா காலனி, கிருஷ்ணகிரி - 635 001)

1993 - ஆம் ஆண்டு ராசிபலன்

விலை ரூ. 6.00

பெண்கள் ஜாதக இரகசியங்கள்

ஜாதகத்தில் ஆர்வம் உடையவர்கள் படிக்க வேண்டிய நூல்.

விலை ரூ. 12.00

சிறிய அளவில் மீன் பண்ணைகள் நடத்துவது எப்படி?

விலை ரூ. 18.00

(மூன்றும் - தொகுப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு)

லேனா தமிழ்வாணனின் ஒரு பக்கக் கட்டுரைகள்

தவறாகப் பேசுகிறவர்களும், புது அணுகு முறையும்

பதற்றப்படாமல் இருப்பது எப்படி?

எனப் பல கலைவயான, வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கட்டுரைகள்.

விலை ரூ. 16.00

(நான்கும் - பதிப்பு - மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

கேசட்

தேவி க்ருதிமாலா

பிரேமா ரங்கராஜன் பாடியவை. வெளியீடு : கீர்த்தனா.

விலை ரூ. 32.00

சபரி கீதம்

ஐயப்பாவின் மீது காசிநாதன் பாடிய பத்துப் பாடல்கள். காலா ஜுவாவின் இசை. வெளியீடு - நாரது ஹரசன், சென்னை - 17.)

வீடியோ கேசட்

கிராமிய இசைத்தென்றல்

கி ரா மி ய ப் பாடல்களுக்காகவே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட டாக்டர் விஜயலட்சுமி நவநீதகிருஷ்ணனின் பாடல் கள். இசை மேடையிலேயே கிராமப் பின்ன ணியைக் கொண்டு வந்து, கிராமத்தின் எளிய மக்களின் கிராமியக் கலாசாரத்தை அவர் களின் அர்த்தமே உணர்வுகளோடு புரிந்து கொள்ளச் செய்கிறார்கள்.

தயாரிப்பு - மதுரா வீடியோ விஷன், த. பெ. எண். 786, சென்னை.

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையின் மேனிபற்றி

[illegible]



[illegible]



ஜான்ஸன் & ஜான்ஸன்



உங்கள் இல்லத்தில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் சுவடுகள் படியட்டு
இந்த ஒளி, இந்த மகிழ்ச்சி வாழ்நாள் முழுவதும் நிலவட்டு

ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் தயை உங்கள் மேல் நிரந்தரமாக இருக்கட்டும். உங்கள் நிதிவளம் தினந்தோறும் வளரட்டும் என்று அரசாங்க பொதுத்துறை வங்கிகள் உங்களுக்கு நல்வாழ்த்து கூறுகின்றன.

உங்கள் நிதிவளம் பாதுகாப்புடன் இருப்பதற்காக தேசமெங்கும் உள்ள 42,000க்கு மேலான கிளைகள் பல்வேறு திட்டங்களுடன் உங்களுக்கு சேவை புரிய காத்திருக்கின்றன. உங்கள் செல்வ செழிப்பே எங்கள் நோக்கம்.

பப்ளிக் செக்டர் பாங்குகள்

-எங்கிருந்தாலும் என்றும் உங்கள் வாழ்வோடு இணைந்தவை.

---

28 உறுப்பினர் பாங்குகள்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

• Alliance for Bharatwaja, Brahacharanam, Thiruvonam, B.Sc., LLB, DPM, 36, 5ft. 3" tall 4500/- p.m. only son, working in Insurance Co., seeks graduate employed girls in Banks/Insurance, Central Govt. transferable jobs prefered. Reply with horoscope to Box No. 10920

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ, அவிட்டம் பி.காம்./30/ 5.3/2100 மாதில் அரசு உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரனுக்கு பட்டதாரி, அரசாங்க/வங்கி வேலையில் உள்ள ஐயங்கார் பெண் தேவை. வயது 26-30 வரை இருக்கலாம். பெட்டி எண் : 10921

• Wanted employed bride in transferable job for an Iyer boy Brahachranam, (Vadamal no bar) Kasyapa, Avittam, fair 27/155 cms., B.E., employed in TNEB. Apply with horoscope. no dowry. Box No. 10922

• Vanniyakula Kshatriya employed/widower/business 34/165/4300 having one son, seeks graduate, beautiful girl with good family background. send horoscope to Box No. 10923

• Alliance invited from Mahharashtra or Tamil Brahmin girl for Maharashtra Desatha Brahmin Iyer boy settled in Madras. Bussiness/26 years/B.Com. Box No. 10924

• Vadagalai Bharathwaja, Chitra 42 years public sector executive drawing Rs. 6000/- divorcee without encumberances seeks suitable alliance from respectable family. Reply with details & horoscope to Box No. 10925

★ இந்து ஆதிதிராவிடர், வயது 29, பி.ஈ., TNEBயில் ஏ.ஈ. சேலம் மாவட்டம், பண்புள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பம், அழகு சிவந்த நிறம் கொண்ட அரசு பணியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வயது 25க்கு உட்பட்டிருத்தல் நலம். குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10926

★ படித்த அல்லது வேலையில் உள்ள 35 வயதுக்கு உட்பட்ட அழகிய பெண் தேவை. மணமகன் அழகும், ஆரோக்கியமும் நல்ல தோற்றமும் உடையவர். இந்து, நாடார், அரசு வேலை ரூ. 3250/- 42, 5'5" வசதியுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர் - விவாகரத்து பெற்றவர் (கன்னியாகுமரி மாவட்டம்) பெட்டி எண் : 10927

• Alliance invited from parents of decently employed girls for a Iyer boy aged 30 years/167cm/2700 in a central govt. office Vadamal/Maham/Koundinya Gouthram. Box No. 10928

• Kerala Iyer Bharadwajam, Vadama, Pooram, B.Com.,/34/160/2500 + perks, employed reputed Public Ltd Company, Madras. Seeks suitable alliance. Box No. 10929

• Alliance invited for smart Telugu Brahmin boy 37, Kashyapa Gothram settled in a good firm boy is remarkably young looking and finding it hard to get a suitably young looking alliance girls of 25 and above will not be disappointed if age is no bar, unemployed can also apply. no divorcee/widow please. Apply to Box No. 10930

• Alliance invited for Asaiva Vellala Pillai, DME/26/172cm/3000pm/Kettai (Thuluva/Sozhia) Engineer working in State Government from fair respectable family girl, preferably employed in Madras. Box No. 10931

★ [illegible], பரத்வாஜம், மூலம், 150 செ.மீ., 34 வயது எம்.எஸ்.ஸி../1000/ அரசாங்க வேலையில் உள்ள டீச்சர்/லெக்சரர் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10932

• Alliance invited from tall, good-looking, Vadamal, Keralite, graduates 20-23 years, un-employed for a Bharadwaja, Bharani, graduate 31 years, holding a good position in a reputed pharmaceutical company in hyerabad to Box No. 10933

★ வடகலை, ஷடமர்ஷண கோத்திரம், பூரம், 2-ம் பாதம், 30, 5'4", பம்பாயில் பிரபல உரஉ நிறுவனத்தில் பர்சனல் செக்ரட்டரி, (பி.காம்., டிப்ளமோ, பிஸினஸ் மேனேஜ்மென்ட்) 6700 மாத வருமானமும் சொந்த நல்ல வசதியுடன் கூடிய வீடு. பெங்களூரில் உள்ள மணமகனுக்கு பட்டதாரி, குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10934

★ வடகலை/ ஆத்ரேய கோத்திரம்/உத்திரட்டாதி/28/5'4"/2500 B.Sc., DBM/CWA (Inter) பெங்களூரில் நல்ல லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் நல்ல வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10935

★ [illegible] : 10936

★ [illegible] : 10937

• Suitable match for Vadagalai Iyengar groom, Visagam, 31 years, 170 cm, wheatish M. S. Computer Science employed in USA. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 10938

• For Vadama, Naithana Kasyapa, Moolam, 32, 5'6", SSLC, Computer Data entry Operator, needs employed girl. Box No. 10939

• Karkkatha Vellala (Veg) graduate 180/31/4000, Officer, Iternationally reputed concern, Madras, seeks graduate (employed) girl. Box No. 10940

• Alliance invited from employed girls in and around Neyveli for a NLC employed handsome Junior Engineer age 26/175cms/BC write with particulars, unemployed can apply. caste no bar. Box No. 10941

★ [illegible] BE/OC Officer/5000/27 [illegible] /175 [illegible] : 10942

• Alliance invited from decent, Vadagalai, Non-srivatsa fair bride, employed Central/Bank/ Insurance for handsome boy, Kettai, BCom/29/ 165/3000 employed in Delhi Public Limited Company as steno secretary. Box No. 10943

★ [illegible] 29/167/5000/ [illegible] : 10944

★ [illegible] 25/165 [illegible] /3500 [illegible] : 10945

★ [illegible] 27/175/3000/- [illegible]



[illegible] : 10946

★ [illegible] 26, [illegible] : 10948

• Ashtasaharam Iyer boy CA/28/164/7000, seeks non-Vadoola handsome, smart, slim, domestically trained graduate girls from decent family. Sub-sect no bar. Send horoscope with details to Box No. 10949

★ [illegible] 37/175/ [illegible] /10,000 [illegible] / 12, 9 [illegible] : 10950

• Alliance wanted for Tamil, Iyer Boy, B.Com., clerk 29, Central Govt. Service employed girls prefered (transferable) reply with full details to Box No. 10951

• Wanted good looking Bank/LIC/Central Govt/State Govt. bride for Vadamal, Kashyabha Gothram, Aswini 30/165/3500/M.Com boy employed in large reputed concern at coimbatore, owning house at Coimbatore. Subsect no bar, Box No. 10952

• Alliance for Koundinya, Ashtasaharam, Moolam graduate 35/167/1000 employed private company from employed girl. Subsect no bar. Box No. 10953

★ [illegible] /32/4000/ 5.7/ [illegible] : 10954

★ [illegible] 2000/- [illegible]



நியூட்ராமுல் ரூ. 40.00
போர்ன்விட்டா ரூ. 44.75
மால்டோவா ரூ. 44.75
பூஸ்ட் ரூ. 44.75
"என்னை ஜெயிக்க முடியுமா, நான் ஒரு நியூட்ரமுல் சாம்ப்!"
இப்போது 'பெட்'-களிலும் நியூட்ராமுல்!

முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10955

* Alliance invited from decently employed Tamil, Iyer girl for Aatasahasram/Koundinyam/Moolam/Govt. employed at Madras, aged 30 years boy, studying M.A. 2nd year, subsect no bar. Box No. 10956

* Alliance for Kowsika, Vadagalai, Iyengar groom, 37, B.Sc., Central Govt. 155 cm/3500 Poona based. good looking employed girl preferred, subsects acceptable. Box No. 10957

* Vadamal/Sreevatsa/B.Com/age 33/2000/working in TVS Group/Iyer boy expecting alliance from good looking Govt. employed girl/Moolam star & subsect no bar. Box No. 10958

★ [illegible], பி.ஏ., பட்டதாரி, வயது 28, உயரம் 5'8", மாத வருமானம் ரூ. 3000/- அரசுப் பணியில் [illegible] பணிபுரியும் வரனுக்கு, படித்த, அழகிய மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10959

★ இந்து அகமுடையார், சைவம், பி.எஸ்ஸி., தமிழக அரசு இளநிலை உதவியாளர் 29/160 செ.மீ./ரூ2000/- [illegible] இளைஞருக்கு [illegible] நிறம், ஒல்லியான, [illegible] பணிபுரியும்/பணிக்கும் செல்லும் [illegible] நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சைவப் பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. முழு விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10960

* Respected family Vadamal, Kousika fair good-looking Tamil, Iyer 32/168/3000 Deputy Manager Reputed Company, fair, good-looking Vadamal bride send horoscope and details. Box No. 10961

★ வடமாள், [illegible] கோத்திரம், பூரட்டாதி, 30/160, [illegible], பி.எஸ்ஸி., [illegible] தனியார் நிறுவனத்தில் [illegible] வேலை பார்க்கும், மாதம் ரூ 1300/- நிரந்தர வருமானம், ரூ 300/- இதர வருமானம் உள்ள வரனுக்கு [illegible] அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10962

* Alliance invited for Vadama boy employed in a private sector in Bangalore, B.Com/30/170/3500 same caste simple/graduate/home loving girl below 25 years. no demands/simple marriage. Box No. 10963

★ 24 [illegible] பிள்ளை, [illegible] வயது 25, +2, Clerk in a Co-op socy. [illegible] படித்த, [illegible] உள்ள பெண் 23 வயதுக்குள் தேவை. விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 10964



* Wanted bride educated employed/suitably qualified for employment for Hindu Pillai 31/B.Sc./178/2500 Manager reputed firm Madras branch. no bars, Box No. 10965

★ [illegible] இனத்தைச் சேர்ந்த 35/3000/பி.காம்., இந்தியன் [illegible], புது தில்லியில் பணிபுரியும், மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த [illegible] வேலை பார்த்த பணியில் உள்ள/அல்லாத மணமகள் தேவை. குடும்பம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10966

* Thirunelveli Saiva Vellala Pillai, Directly Recruited Officer, Nationalised Bank, B.Com./35/171/Rs. 6500 requires same community graduate bride preferably employed in bank/insurance company. All India Transfer. Apply with horoscope to Box No. 10967

★ [illegible], [illegible] கோத்திரம், [illegible] நட்சத்திரம், [illegible] மாத வருமானம் ரூ 2150/- [illegible] பணிபுரியும் [illegible] 28 வயது வரனுக்கு [illegible] உள்ள பெண் தேவை. [illegible] விவரங்களுடனும், ஜாதகத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10968

★ வடமாள், [illegible], [illegible] வயது 34, எம்.எஸ்.ஸி., 5.2" சொந்தத் தொழில், ரூ 3,000 மாத வருமானம் நல்ல, [illegible] வரனுக்கு அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10969

★ [illegible], வடமாள், பூரட்டாதி, 28/160 செ.மீ./2200 மத்திய அரசு, புது தில்லியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு மத்திய அரசு [illegible] வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. வடமாளாக இருந்தால் உசிதம். பெட்டி எண் : 10970

★ [illegible]/31/தற்காலிக அரசுப் பணி ([illegible]) நிரந்தர அரசுப் பணிபுரியும் பெண் துணைவி தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : [illegible], [illegible], [illegible], [illegible], தஞ்சாவூர் - 614 623.

* Vadama Kousikam, Mrugazieersham, B.Com., Hotel Management, Executive Five Star Hotel, Madras 27/170/4500 seeks graduate Madras based employed girls. Contact with horoscope to Venkatasubramanian, 25, Kamaraj Nedunchalai, New Perungalathur, Madras - 600 063.

★ [illegible] 171/28/3000/ [illegible] பணிபுரியும் அழகும், சிவந்த நிறமும், சொந்த வீடும் உள்ள மணமகனுக்கு அழகும் +2 அளவு [illegible] 24 வயதுக்குட்பட்ட [illegible] பெண் [illegible] விண்ணப்பிக்கலாம். விவரங்களுக்கு [illegible], [illegible] 185, இந்திரா நகர், [illegible] - 21.

* Alliance invited from fair, good looking, educated, employed/unemployed girl for a Christian Engineering graduate boy working in a large public sector undertaking at Visakhapatnam. Reply with bio-data

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காட்டுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

with full details to Mr. S.V.L. Murthy, WB-12, Western Colony, Zinc Smelter Quarters, Visakhapatnam - 15.

* Alliance for fair/good-looking Ashtasasthram/ Kousikam/ Moolam/26/B.Com/155 cm/employed Pvt. Company at calcutta from well settled professionals. Subect no bar. Contact : Swaminathan Iyer, S-617 I Main Road, Nanganallur, Madras - 600 061.

★ வாணிய செட்டியார், 30/160/6000 சித்திரை நட்சத்திரம், [illegible] Nutrition & Dietetics or Catering [illegible] மணமகள் தேவை. [illegible] தொடர்பு கொள்ள : ஏ. கோவிந்த செட்டியார், 45-ஏ, நாராயணன் தெரு, செவ்வாய்ப்பேட்டை, சேலம் - 636 002.

★ கௌசிகம், வடமாள், மிருகசீரிஷம், B.A. Post-graduate, Travel & Tourism, N. Arcot, 31/168 செ.மீ./4000/- சிவந்த நிறமுடைய, [illegible] வேலை பார்க்கும் [illegible] பட்டதாரி வடமாள் மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : A.K. Moorthi, C4, Sai Shakthi Sai Complex, Goregaon (E), Bombay - 63. Phone No : 6803894

★ கொங்கு வேளாளர் [illegible], 40, [illegible] 2500, [illegible] 35 வயதிற்குள் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : [illegible], "மண மேடை", 160, [illegible] தெரு, [illegible], சென்னை - 600 060.

★ வாதூலம், வடகலை, சித்திரை வரனுக்கு 31/எம்.ஏ. (எம்.பி.ஏ.) 5'6", ரூ. 3600/- presently steno IAF New Delhi wants Ayyangar girl employed Delhi, no dowry. Early marriage. Contact : Bhadran 669, Vikaskunj Vikaspuri, New Delhi - 110 018.

* Alliance from good-looking girls, below 24 from affluent family of doctors/CA/Insurance/ Bank/employed for Boy Vadagalai Athreya Rohini, M.Sc., 26/165/4500 Insurance Officer with Sevvai Dosham contact C. S. Rajan, 8, Namasivaya Street, Triplicane, Madras - 600 005. Phone : 846667

மணமகன் தேவை

* Alliance invited for Bharadwaj, Brahacharanam, Mirugashirisham Girl, 32, BSc., LLB, Practising as an advocate Junior at Nagpur, well placed Insurance/Bank Officers/govt employed prefered. Reply with horoscope to Box No. 21990

★ வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், [illegible], பி.ஏ./26/5.1" வேலையில்லாத பெண்ணுக்கு அரசாங்க வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. [illegible] 29-34 வரை இருக்கலாம். பெட்டி எண் : 21991

* Alliance invited for Telugu Brahmin Girl, 27 years, M.Sc., M.Ed., Revathi, Bharadwaja, Immediate divorcee without nuptials, good-looking girl, working chemistry teacher, good family, brothers and sisters any Brahmin boy. Box No. 21992

* Alliance invited for Iyer Vadama, Srivatsa Girl SSC, Chithirai 25 homely simple marriage Contact Box No. 21993

★ வயது 31, [illegible], [illegible] பெண்ணிற்கு, வரதட்சிணை [illegible]



கணவரிடமிருந்து பாராட்டு பெற தெரிந்து கொள்ளுங்கள் கேட்டு!

SYSCOM

VOLTAGE STABILIZERS

புடவையா...?
தேர்வை நீங்கள் சொல்லுங்கள்!
உங்கள் கணவர் கேட்கட்டும்

ஸ்டெபிலைசரா?
தேர்வை உங்கள் கணவர்
சொல்லட்டும், நீங்களும்
சொல்லுங்கள். தெரியவில்லையா?

'தெரிந்து கேள்ளுங்கள்'



சிஸ்காம் ஸ்டெபிலைசர்

இந்தியச் சூழ்நிலைக்கேற்ற வகையில் சர்வதேசத் தரத்தில், மின் ஏற்றத் தாழ்வுகளை முறியடிக்கும் வகையில், மிகச்சீரான முறையில் வடிவமைக்கப்பட்டது.

Ac, TV, VCR, VCP, Refrigerator மற்றும் Microwave ovan முதலிய அனைத்து மின்சார மற்றும் மின்னணுக் கருவிகளுக்கும் பொருந்தும்படி டிசைன் செய்யப்பட்டது.

உங்கள் TV அறையை அழகுபடுத்தும்
அருமையான மாடல்கள்

மின்னோட்ட அளவை அறிந்து கொள்ள வோல்ட் மீட்டர் பொருத்தப்பட்டது.

**இனி உங்கள் தேர்வுக்கு
கணவரிடமிருந்து சபாஷ்!
சிஸ்காம் ஸ்டெபிலைசர்
பெறுவதோ உங்களிடமிருந்து
சபாஷ்!**

SYSCOM



அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் நிரந்தரப் பணி புரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களோடு தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 21994

• Alliance invited for Delhi based graduate Mudaliar Girl, Slim, good-looking 36/3000 Central Govt. employed. Caste no bar, early decent marriage, Delhi based grooms preferred. Box No. 21995

• Vadama, Bharadwaja, Hastham, graduate studying M.Com., Privately, good-looking girl, employed in a company at Hyderabad, not transferable job, 23 years, 2000/- 5'4" requires well employed boy reply with horoscope to Box No. 21996

★ சென்னையில் இந்து கள்ளர், தேவாங்கர் இனத்தில் 36 வயது, விவாகரத்தானவர், பி.ஏ. பி.எல்., படித்த, 5'6" உயரத்தில், நல்ல, வசதி யான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணிற்கு, தகுதி யான படித்த, தொழில் உடைய மணமகன் தேவை. இந்து மதத்திலிருப்பவரும், தமிழ்நாட்டிலும், குறிப்பாக சென்னைப் பகுதியைச் சார்ந்தவராக வும் இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 21997

★ இந்து வெள்ளாளர் (குமரி மாவட்டம்) எம்.எஸ்.ஸி., 30/5'2" மாநிறம், தோஷ ஜாதகம் பல்கலையில் கல்லூரி ஆசிரியராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள வெள்ளாளர்/முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 21998

• Wanted a broadminded, employed Balija Naidu, Youth aged not more than 30 years for girl, aged 27, vegetarian, steno-grapher in Central Government service. Life partner should not be hard up for jewels/money. Box No. 21999

★ வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், மாநிறம், 27 வயது, 5' உயரம், +2 வரை படித்துள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 22000

★ க்ஷத்ரிய ராஜு, வயது 22, உயரம் 5'2", எம்.ஏ., எம்.பி.ஏ., படித்தும் சென்னையிலிருக்கும் பி.ஏ. பட்டதாரி, வீணை, தையல் மற்றும் வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சியுள்ள மணமகளுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர்/சார்டர்டு அக்க வுண்டன்ட் அல்லது வணிகத் துறையிலுள்ள மண மகன் தேவை. ஜாதக நகல் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் பெட்டி எண் : 22001

• Alliance sought for Kowsika, Swati post-graduate career-inclined divorcee, 35/150 doing hospital administration course, bridegrooms 36-40 with good educational broad outlook and values please respond with full particulars to Box No. 22002

★ வயது 30, எம்.எஸ்.எஸ்.ஸி., மாநிறம், ஆயில் யம், கடக ராசி, நல்ல சாதவ குலத்தைச் சார்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22003

• Alliance invited from Iyer grooms with modern outlook for divorcee 43/5' with one dependent Bank employee two brothers well settled, sociable in nature, interested in Music, highly god-fearing Box No. 22004

• Wanted Iyer bridegroom (BE/CA/Officer in LIC or Bank) for good looking girl, 22/150 cms, Brahacharanam, Kasyapa, Magam, M.Sc., Computer Science, employed in Private consultancy (computer) Box No. 22005

★ இந்து நாடார், வயது 22, உயரம் 5'3", மாநிறம், பி.ஏ., படிப்பு, அரசுப் பள்ளியில் ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும் 3400 சம்பளம் பெறும் பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மேற்படிப்பு படித்த, அரசு மற்றும் பொது நிறு வனங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22006

• Alliance invited from Non-nithya kasyapa Gothram, well employed/settled, good-looking Iyengar grooms and 41 to 45 for 2 Vadagalai, fair, slim, good-looking nationalised bank employees (owning independent houses) (5'2" & 5'4") belonging to a highly respectable/affluent family. Please reply with horoscope and family details with educational qualifications. Box No. 22007

• Alliance invited for a Naithrava Kashyapa, Revathi Vadama Iyer Girl, 23 years, B.Com., PG - D.S.M. from well settled Boy. Box No. 22008

★ செங்குந்தர் 29/165/3300/Govt (S.A. Dt) ஒரே யொரு உடன்பிறப்புடன் பிறந்த 22 வயதிற்குட் பட்ட படித்த இளம் விதவை முதல் தாரமாக மணக்க தேவை. விவாகரத்தானவர்களும், திரு மண அனுபவமானவர்களும் கண்டிப்பாக தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம். தகுதியுள்ளவர்கள் ஜாதகத் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 22009

★ வடமாள், கௌண்டின்யம், உத்திராடம், அவிட்டம், 5'1" மற்றும் 5'6" பல்கலையில் உள்ள 33 மற்றும் 31 வயது, சிவந்த நிறம், பட்டதாரி பெண்களுக்கு நல்ல குடும்பத்து நிரந்தர வரு மானமுள்ள பட்டதாரி மணமகன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 22010

★ மதுரையில் உள்ள கவரா பலிஜா நாயுடு இனத்தைச் சேர்ந்த, 23 வயதான, குடும்பப்பாங் கான, தெய்வ பக்தியுள்ள படித்த, நல்ல நிற முள்ள, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த

பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22011

★ ஐயர், ப்ரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், சுவாதி நட்சத்திரம், 26/155/எம்.எஸ்.ஸி./ படித்த பெண்ணிற்கு நல்ல வரன் தேவை. மனப் பொருத்தம் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22012

★ வடமாள், கௌண்டின்ய கோத்திரம், கேட்டை நட்சத்திரம், வயது 25, பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்த, அடக்கமும், பண்பும் உள்ள பெண்ணிற்கு, 30 வயதிற்குள் அரசாங்கத்தில் வேலை பார்க்கும், சம்பளம் ரூ 3000/- வாங்கும் வரன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து கொடுக்கப்படும். பெட்டி எண் : 22013

* Suitable alliance for Vadamal, Kousikam, Tiruvadirai fair, slim, girl 24/160 B.Sc., dietics P.G. Hospital ADM employed private firm subsect no bar. Box No. 22014

★ 31/155 பூரம், அய்யங்கார், தென்கலை ஹரித கோத்திரம், எம்.ஏ.பி.எட்., நல்ல வேலையான பெண்ணுக்கு Bank Officer/Professionalist Executives போன்ற பொருத்தமான அய்யங்கார் வரன் 37 வயதுக்குள் தேவை. வடகலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 22015

* Wanted well settled Brahmin bachelor/divorcee/ widower for well accomplished good natured, unencumbered Tamil Iyer divorcee with PG Diploma, 34, Chief Medical Physicist in a leading Bombay hospital to Box No. 22016

★ திருச்சி மாவட்டம் இந்து சோழிய வேளாளர் சதயம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்த +2/24/160 செ.மீ., அழகும், குணமும் கொண்ட பெண்ணிற்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு நிறுவனம்/சொந்தத் தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22017

★ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், உத்திரம், 1-ம் பாதம், வயது 30, 5.4", வேலை வரை படித்திருக்கும் நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, தகுதியான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22018

★ கள்ளர், பாரத்வாஜ, ஹரித கோத்திரம், ஆயில்யம், 30/5'4"/பி.எஸ்ஸி./ அழகான, வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22019

* Alliance invited for Madhwa Brahmin graduate girl aged 28, Hadthea/Karthigai working in Railway at Madras Central City Employees preferred apply to Box No. 22020

* Alliance invited from well settled grooms for Kallar graduate diploma teacher 30/162/2500, Delhi reply with family details to Box No. 22021

★ நாயுடு, வயது 24/எம்.எஸ்.ஸி./157 செ.மீ., அழகும், லட்சணமும் பொருந்திய சிறப்பான குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண்ணுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவு எதுவானாலும் விண்ணப்பிக்கலாம். ரூ 3000/-க்கும் அதிகமான மாத வருமானம் உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22022

★ வன்னியகுல க்ஷத்ரியர், 28, 10 வது படித்த. Good appearance, upper middle class, fair in colour, groom from South Arcot (or) Pondy மணமகளுக்கு 30க்கும் 40க்கும் இடையில், பட்டதாரியான, நல்ல தொழில் புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22023

★ பலிஜா நாயுடு, 26/153/ரூ.4500/தேசிய வங்கியில் ஆபீஸராகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் வங்கி/எல்.ஐ.சி/செண்ட்ரல் கவர்ன்மெண்ட்டில் ஆபீஸராகப் பணிபுரிபவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 22024

★ அரசுப் பணியில் உள்ள இருதார பெண்ணுக்கு 30/2200 மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 22025

* Alliance invited for Tamil Brahmin girl, 30 employed in Bangalore, lost husband within five months. No encumberance. Box No. 22026

★ தெலுங்கு பிராமின், முலகநாடு, பூராடம், பாசாரா, 5.5"/25 சிவந்த, அழகிய, முதுநிலைப் பட்டதாரி, டி.எட். பெண்ணுக்கு, 3000/-க்கு மேல் சம்பாதிக்கக்கூடிய பெண்ணை மதித்துப் போற்றக்கூடிய நற்பண்புகளுடைய முதுநிலைப் பட்டதாரி மணமகன் ஜாதகம், குடும்ப விவரம் கொண்டு விண்ணப்பிக்கவும். தமிழ்நாடு கர்நாடகாவிலிருந்தும் வரவேற்கத்தக்கது. நற்குணம் முக்கியம். பெட்டி எண் : 22027

★ சௌராஷ்டிரா, 24/10+2 படிப்புள்ள மணமகளுக்கு மத்திய/மாநில அரசு அலுவலகம்/ சிறந்த தனியார் நிறுவனங்களில் நிரந்தர வேலை உள்ள அதே இன மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 22028

* Alliance invited from well employed groom for Kousika, Magam, Vadamal Iyer, aged 28, fair, good-looking 5.4" Mars in 12th place, girl working in private sector, subsect acceptable to Box No. 22029

* Convent educated, Thuluva Vellala Mudaliar, Non-vegetarian, very fair, good-looking, home-loving girl, B.Sc., 153, 27 seeks, Alliance, Preferably professional well-settled groom, caste no bar. Apply with Bio-data details horoscope to Box No. 22030

★ தெலுங்கு பிராமணாள், வேலனாடு, பராசர கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 25



வயது, எம்.ஏ., 145 செ.மீ., தனியார் கம்பெனியில் உத்தியோகம் பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சம்பளம் ரூ. 1700/- மாதம் அரசு வேலை அல்லது நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் வரன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 22031

★ 31 வயது, ஆதி திராவிட பெண்ணிற்கு 35 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த வரன் தேவை. கவர்ன்மெண்ட் உத்தியோகத்தில் உள்ளவர்கள், குழந்தை இல்லாத விவாகரத்தானவர்கள் சம்மதம். எதிர்பார்க்கும் சீர் செய்யப்படும் வீட்டோடு மாப்பிள்ளையாக வருபவர்களும் வரவேற்கப்படும். பெட்டி எண் : 22032

• Alliance invited from Non-Gastama, educated, well employed boys of respectable family for Kannada, fair, Madhwa girl 25 years, B.Sc., graduate 152 cms star Mrigasirsham. Reply with horoscope to Box No. 22033

• Wanted decently employed Brahmin groom, for State Govt. employed, polio handicapped, but self-dependant girl aged 34, horoscope optional. Box No. 22034

★ கணவனை இழந்த இளம்பெண்ணுக்கு (23 வயது) விசாகம் 4ம் பாதம், கர்க்க கோத்திரம், துலா லக்னம், 2 வயது மகன் இருக்கிறான். எம்.காம்., இரண்டாம் ஆண்டு படித்துக் கொண்டு, தனியார் நிறுவனத்தில் அக்கௌண்டண்டாக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, அரசு, தனியார் அலுவலகத்தில் நிரந்தர வேலை பார்ப்பவராக நலமாம். மனைவியை இழந்தவராகவோ அல்லது விவாகரத்து செய்தவராகவும் சரி. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 22035

மணமகன் – மணமகள் தேவை

★ Mutual/separate வரன் பிஸினெஸ் லிமிடெட் வயது 38/பி.ஈ./5000/ஆசிரியர் பெண் தமிழக அரசு சென்னை வயது 36/எம்.ஏ./2000/உத்திரம் 4-ம் பாதம், வடமாள் ஆத்ரேய கோத்திரம், தகுதியுள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 30071

• Mutual/separate alliance invited from doctors for Adidravida Parayar RC Christian boy 29/153/ B.Sc.,(Hort) Agricultural Officer in State Govt. Sister 27/150/MBBS Doctor PVT Hospital, Mutual prefers. Box No. 30072

• Wanted fair, good-looking educated brides from respectable family for Mudaliar brothers 30/5'6"/ B.A.,/own business/4000 and 32/5'7"/ CA.,/own-business/5000 well-settled at Madras. Box No. 30073

• Alliances from employed/business brides for Mudaliar Businessman 36/5'5"/B.Sc.,/4000/Madras and Sister 29/150/BSc./Medium complexion even well-settled widowers with one or two year old child considered. Box No. 30074

★ 24 வயது தெலுங்குச் செட்டியார், 6 அடி, 29/171/4000/M.A.B.Lib.Sc. அரசாங்க வேலையிலுள்ள மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த 6 அடி உயரமுள்ள படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : P. Thiruvengadam, C. Rly Colony, RBII, 112/17, Kurla (E), Bombay - 400 024.

• Alliance invited from Vadama, graduate girls preferably employed for Nationalized Bank Officer/Bsc, CAIIB, Madras 30/175/3500 Maham Naidrupakasyapa send horoscope to S.S. Doraiswamy, 43, Navaneethammal Street, Saligramam, Madras - 600 093.

★ செங்குந்தர், காசிப கோத்திரம், பரணி நட்சத்திரம், வயது 30/1500/5'2", பார்ட்னராக உள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : ஆர். நாராயணன், 71, தேர்வீதி, கரூர் - 639 001.

★ 25/154/எம்.எஸ்.ஸி./வைஷ்ணவ நாயுடு பெண்ணிற்கு அரசாங்க வேலையுள்ள நாயுடு மணமகன் தேவை. சிறப்பு நிருவனம், 29/பி.காம்./2000 அரசு மாற்றுத்திறனாளி சகோதரனுக்கு நிரந்தர வேலையுள்ள (பெண்களுக்கும்) அழகிய மணமகள் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : Mr. V. N. Varadarajalu, B 21/7, DRDO Residencial Complex, C. V. Raman Nagar Post, Bangalore - 560 093



புதுயுகம் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை புதுயுகம் அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் : வி. முரளி. இணை ஆசிரியர் : மஞ்சுளா ரமேஷ்.
முகவரி : 47, ஜெனரல் முத்தையா முதலி தெரு, சென்னை - 600 007. ஆசிரியர் குழு அலுவலகம் : 2345624; சந்தாகோரும் பகுதி : 2345623; விளம்பரம் - சந்தா : 2345622; டைப்செட் : 2345621.
ஆண்டுச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 72/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 200/-; விமானத் தபால் ரூ. 500/-.
ஆறு மாதச் சந்தா - உள்நாடு : ரூ. 36/-; வெளிநாடு - கப்பல் தபால் : ரூ. 100/-; விமானத் தபால் ரூ. 250/-.

''சொட்டு நீலத்துடன்''
வழங்கப்படும் இலவசப் பரிசுகள்
என்றுமே என்னைக் கவர்ந்தது இல்லை.



பொதுவாக ஒரு பொருளை நுகர்வோர் நிராகரிக்கும்போது, அதன் தயாரிப்பாளர் தனது விற்பனைக்கு கைகொடுக்க பயன்படுபவையே இந்த இலவசப் பரிசுகள்.

ஆனால் 'உஜாலா'வின் சிறப்பே தனி

நமக்கு தேக்கரண்டி அளவுகள் தேவையில்லை?

உஜாலாவின் நான்கு ''துளிகளே'' போதும் ஒரு லிட்டர் நீருக்கு.

ORAL TOXICITY TEST சோதனை மற்றும் SKIN IRRITATION TEST



JYOTHY LABORATORIES

Marketing Office:
44, Shivshakthi Ind. Estate, Marol,
Bombay-400 059.
Regd. Office: Sreekrishna Nagar
Bombay-400 366.

உஜாலா